
UNIwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

II Katedra Pediatrii

Klinika Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej

Kierownik Katedry i Kliniki: prof. zw. dr hab. med. JACEK WACHOWIAK

**Zasady bezpiecznego żywienia dzieci
leczonej z powodu choroby nowotworowej
- instrukcja dla rodziców**



Instrukcja obowiązuje od dnia 08.02.2010 r.

WSTĘP

Jednym z warunków sukcesu w walce z chorobą nowotworową jest prawidłowy stan odżywienia dziecka. Stąd w trakcie całego leczenia onkologicznego bardzo ważne jest zapewnienie dziecku posiłków o odpowiedniej zawartości kalorii, białka, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin.

Jednak **w trakcie leczenia przeciwnowotworowego zawsze**, w związku z obniżoną liczbą krwinek białych, **zmniejsza się nie tylko ogólna, a także miejscowa odporność na zakażenia**, ponieważ błona śluzowa, która wyściela jamę ustną oraz cały przewód pokarmowy i stanowi naturalną barierę dla drobnoustrojów chorobotwórczych, zostaje uszkodzona przez cytostatyki i radioterapię. W następstwie tego nawet te tzw. „zdrowe” bakterie, zawarte w takich produktach spożywczych jak jogurty, ogórki kiszane lub kapusta kiszona, mogą w czasie leczenia przeciwnowotworowego wywołać zakażenie, a **każde zakażenie w trakcie leczenia onkologicznego, zwłaszcza zakażenie przewodu pokarmowego, stanowi zagrożenie życia.**

Stąd **w czasie leczenia onkologicznego jednym z najważniejszych zadań zespołu leczącego oraz rodziców jest zapewnienie bezpiecznego żywienia dziecka**, tj. takiego żywienia, które nie grozi wprowadzeniem zakażenia do

organizmu dziecka o osłabionej odporności, a jednocześnie zapewnia pokrycie jego wszystkich potrzeb żywieniowych. Dla spełnienia tych wymogów **nieodzowny jest odpowiedni dobór produktów oraz przestrzeganie zasad higieny podczas przechowywania posiłków, ich przygotowywania i spożywania.**

Ryzyko zakażenia jest szczególnie wysokie jeśli liczba granulocytów we krwi jest równa lub mniejsza niż $0.5 \times 10^9/l$, tj. $500/\mu l$. Dlatego **dzieciom z bardzo niską liczbą granulocytów wolno podać wyłącznie posiłki gotowane.**

BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ

Poniżej zostały przedstawione zasady, których ściśle przestrzeganie pozwoli zminimalizować ryzyko zakażenia drogą pokarmową u dziecka w czasie leczenia onkologicznego:

Bezpieczne zakupy

- Należy zawsze sprawdzać datę produkcji i przydatności do spożycia produktów przed kupnem, dotyczy to zwłaszcza produktów o krótkim okresie ważności (chleb, produkty mięsne, sery).
- Należy wybierać produkty w puszkach lub szczelnie zapakowane (najlepiej próżniowo), bez śladów zabrudzenia, uszkodzenia, wycieku.
- Należy unikać kupowania produktów spożywczych z otwartych straganów i produktów wystawionych na sprzedaż bez opakowania.

Bezpieczne przechowywanie

- Produkty powinny być przechowywane w lodówce w temperaturze poniżej 4⁰C.
- Produkty rozmrożone nie mogą być powtórnie zamrażane.
- Po otwarciu opakowania produkty spożywcze powinny być przechowywane w lodówce i spożyte przed upływem 24 godzin.

- Żywność przechowywana w lodówce lub zamrażalniku powinna być wyjęta bezpośrednio przed przygotowaniem posiłku i spożyta bezpośrednio po jego przygotowaniu. Gotowanych potraw nie należy przetrzymywać w temperaturze pokojowej dłużej niż przez 2 godziny.

Bezpieczne przygotowywanie posiłków

- Bezpośrednio przed przygotowywaniem posiłku należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem.
- Przed rozpoczęciem przygotowywania posiłku miejsce pracy (blat stołu, deska do krojenia) oraz niezbędne naczynia i sztucce należy dokładnie umyć z użyciem płynu do mycia naczyń.
- Należy stosować wyłącznie plastikowe deski do krojenia, gdyż deski drewniane mogą być źródłem bakterii i grzybów chorobotwórczych! Plastikowe deski do krojenia surowych produktów (mięso, owoce, warzywa, jarzyny) powinny być myte w bieżącej, gorącej wodzie z użyciem płynu do mycia naczyń.
- Po przygotowaniu posiłku należy posprzątać miejsce pracy (blat kuchenny, deskę do krojenia, stół itp.).

Bezpieczne spożywanie posiłków

- Należy upewnić się, że dziecko dokładnie umyło ręce przed posiłkiem i po jego zakończeniu.
- Przez cały okres leczenia onkologicznego dziecko powinno korzystać z oddzielnych naczyń i sztućców.
- Bezpośrednio po posiłku należy pozmywać używane naczynia i sztućce używając płynu do mycia naczyń. Można stosować zmywarkę do naczyń.

Lista produktów spożywczych niedozwolonych i dozwolonych u dzieci leczonych z powodu choroby nowotworowej

NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
N A B I A Ł	
surowe, niepasteryzowane mleko, śmietana, jogurty, kefir, maślanka, bita śmietana ze sprayu lub ze świeżej śmietany	mleko lub śmietana UHT, mleko gotowane, jako składnik innych potraw, hermetycznie zamknięte i nie zawierające żywych kultur bakterii desery mleczne, budynie, kaszka manna, masło, margaryna
ser biały świeży na wagę, sery pleśniowe	hermetycznie pakowany ser biały w małych opakowaniach, ser żółty w opakowaniu, sery topione w opakowaniach
surowe jajka, napoje, desery, kremy i majonez zawierające surowe jajka, bezy z kremem	omlet, jajka gotowane na twardo, jajecznica, bezy bez kremu, majonez w hermetycznym opakowaniu

NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
O W O C E I W A R Z Y W A	
surowe owoce, których nie można obrać (czereśnie, wiśnie, morele, śliwki, winogrona, maliny, truskawki, porzeczki itp.)	surowe owoce i jarzyny ze skórką, którą można obrać po dokładnym umyciu i wyparzeniu (jabłka, pomarańcze, mandarynki, banany, kiwi, ogórek, pomidor itp.) bez oznak psucia i gnicia, pieczone jabłka, kompoty, gotowane warzywa i owoce, kisiel lub galaretka z gotowanymi owocami
suszone owoce (morele, figi, rodzynki, śliwki)	owoce konserwowane „w słoikach lub puszkach”, owoce mrożone po ugotowaniu lub upieczeniu, dżemy, konfitury
świeżo wyciskane (niepasteryzowane) soki owocowe z sokowirówki	pasteryzowane soki, kompoty, ręcznie wyciskany, świeży sok z pomarańczy
surowe warzywa, sałatki, przeciery, kiszona kapusta, ogórki kiszane, grzyby marynowane, sałatki, tarta marchewka	warzywa gotowane, ziemniaki gotowane

NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
MIĘSO I WĘDLINY	
surowe, suszone, wędzone lub niedogotowane mięso	mięso gotowane, duszone, smażone, pieczone
surowe, suszone, wędzone wędliny, kiełbasy, szynki bez opakowania	chude wędliny gotowane, parówki, szynka pakowana próżniowo lub szynka z puszki
surowe, suszone, wędzone ryby; owoce morza	ryby gotowane, duszone, smażone
żywność typu „fast food” (pizza, frytki, hamburgery, hot-dogi, zapiekanki itp.) kupiona w pizzeriach, barach szybkiej obsługi, restauracjach itp.	pizza, frytki, hamburgery, hot-dogi, zapiekanki przygotowane w domu z zachowaniem wyżej opisanych zasad przygotowywania posiłków
PRODUKTY ZBOŻOWE	
produkty kupowane na wagę, bez opakowania	produkty zakupione w hermetycznym opakowaniu: płatki kukurydziane, płatki zbożowe, chleb tostowy, wafle, ugotowany makaron, ryż, kasza, pyzy, kluski i pierogi sporządzone w domu
słodkie bułeczki, ciasta i ciastka z nadzieniem kremowym	chleb, bułki, opakowane kruche ciastka, ciasta i ciastka bez nadzienia kremowego upieczone w domu

NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
PRZYPRAWY	
zioła, przyprawy lub pieprz wprost z opakowania, bez gotowania	Gotowane zioła, przyprawy lub pieprz, tj. dodawane podczas gotowania i pieczenia
błyskawiczne zupy w proszku	sól, ketchup
SŁODYCZE I ZAKĄSKI	
czokolady/czokoladki z orzechami lub owocami, cukierki nadziewane	czokolady i czekoladki (bez orzechów i owoców), pojedynczo pakowane cukierki, rozpuszczalna guma do żucia, hermetycznie zapakowane lody przechowywane w zamrażarce i spożywane w domu
miód, migdały, orzechy włoskie, laskowe, arachidowe (także w puszkach), pestki dyni, słonecznika,	dżemy, galaretki owocowe, kisiel, budyń
chipsy, popcorn	zapakowane, szone paluszki, precle

NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
N A P O J E	
woda z kranu, alkohol, napoje energetyzujące, słodzone napoje gazowane ze sztucznymi barwnikami	woda mineralna, kawa, herbata, woda mineralna lub gotowana z dodatkiem stężonych soków owocowych z zamykanych butelek
koktajle owocowe	pasteryzowane, hermetycznie zamknięte soki owocowe w kartonikach, słodkie napoje gazowane typu Cola, Fanta, Sprite)
T Ł U S Z C Z E Z W I E R Z Ę C E I O L E J E R O Ś L I N N E	
smalec, produkty typu Ecomer	masło, margaryna, oliwa z oliwek, oleje spożywcze

UWAGA!!!

Ze względu na stan zdrowia dziecka lekarz leczący może zalecić inną dietę, w tym:

- wyłącznie gotowane posiłki u dzieci z liczbą granulocytów we krwi równą lub niższą niż $0.5 \times 10^9/l$, tj. 500/ μ l.
- dietę bezglutenową i/lub bezmleczną u dzieci, u których spostrzega się wykładniki nietolerancji mąki pszennej, żytniej i jęczmiennej i/lub cukru mlekowego.

Opracowanie: lek. med. Olga Zając-Spychała z zespołem lekarzy KOHTP

Prof. dr hab. med. Jacek Wachowiak
Kierownik KOHTP