



RAK SZYJKI I TRZONU MACICY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

POSTĘPOWANIE ŻYWIENIOWE W RAKU SZYJKI I TRZONU MACICY:

Zalecenia oparte na wytycznych ESPEN:

- zapotrzebowanie energetyczne: 25–30 kcal/kg masy ciała/dobę,
- podaż białka: 1,2–1,5 g/kg masy ciała/dobę, o ile nie istnieją przeciwwskazania,
- podaż płynów: 30 ml na kilogram masy ciała na dobę,

Jeśli spożycie energii i składników odżywczych spada poniżej 60% dziennego zapotrzebowania, wskazane jest włączenie do diety doustnych preparatów odżywczych (ONS). W razie potrzeby można zastosować żywienie dojelitowe lub pozajelitowe.

Suplementacja witamin i składników mineralnych powinna być zawsze dostosowana indywidualnie i oparta na potwierdzonych niedoborach.

MODEL ŻYWIENIOWY:

- model diety śródziemnomorskiej, dzięki swojemu silnemu działaniu przeciwzapalnemu, jest rekomendowany w opiece onkologicznej i stanowi doskonałą bazę do modyfikacji w przypadku dolegliwości ze strony układu pokarmowego.
- dieta śródziemnomorska cechuje się wysokim udziałem warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, tłustych ryb morskich i oliwy z oliwek, przy jednoczesnym ograniczeniu czerwonego mięsa, żywności wysokoprzetworzonej i cukrów prostych.

PRAKTYCZNE ZALECENIA:

- spożywanie 5–6 małych posiłków dziennie,
- obfitość roślin: duże ilości świeżych warzyw i owoców oraz dodatek nasion roślin strączkowych
- zdrowe tłuszcze: tłuste ryby morskie (źródło kwasów Omega-3) oraz oliwę z oliwek
- węglowodany złożone: zamiast produktów wysoko przetworzonych na warianty pełnoziarniste
- dozwolone są chude mięsa oraz naturalny nabiał fermentowany bez dodatku cukru
- przyprawy o działaniu przeciwzapalnym, takie jak imbir, kurkuma czy czosnek, oraz o odpowiednią dawkę błonnika wspierającego metabolizm

STYL ŻYCIA:

Ruch dobrany do aktualnych możliwości. Warto zadbać o regularne spacery, gimnastykę oddechową oraz łagodne treningi siłowe - takie nawyki pomagają utrzymać właściwą wagę, uwrażliwiają organizm na insulinę i skutecznie wygaszają stany zapalne.

Nocny wypoczynek – przesypianie 7 do 8 godzin zapewnia odpowiednią regenerację i wspiera gospodarkę hormonalną. Aby obniżyć poziom codziennego napięcia, warto wdrożyć techniki wyciszające, takie jak joga, medytacja czy świadome oddychanie przeponą.

Całkowita **abstynencja alkoholowa i nikotynowa** - pozwala wyeliminować czynniki wywołujące stres oksydacyjny i hamuje rozwój stanów zapalnych w organizmie.

MODYFIKACJE ŻYWIENIOWE W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO:

Zadbanie o właściwy sposób żywienia podczas radiochemioterapii skutecznie łagodzi problemy gastryczne, takie jak mdłości, wzdęcia, biegunki czy nietolerancja laktozy. W takich sytuacjach zaleca się odpowiednie modyfikacje jadłospisu, obejmujące:

- ograniczenie błonnika nierozpuszczalnego,
- czasowe wykluczenie laktozy,
- unikanie potraw tłustych i smażonych,
- stosowanie łatwostrawnych technik kulinarnych (gotowanie, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu).

Nie ma wskazań do rutynowego stosowania diety łatwostrawnej u wszystkich pacjentek.

Można rozważyć uzupełnienie diety probiotykami, zwłaszcza szczepami *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, które mogą ograniczać ryzyko biegunki popromiennej. Choć rutynowe stosowanie probiotyków nie jest obecnie rekomendowane, ich włączenie może przynieść korzyści u chorych z nasilonymi biegunkami i/lub zaparciami.



KONTAKT



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35

Piśmiennictwo: Janion K., Postępowanie żywieniowe w raku szyjki i trzonu macicy. Współczesna dietetyka. 2025; (61).

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk



RAK TRZONU I SZYJKI MACICY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

ZAŁECANE GRUPY PRODUKTÓW W DIECIE W RAKU SZYJKI I TRZONU MACICY

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYCIA

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

- codziennie 3 - 4 porcje
- 1 porcja = kromka chleba razowego, ½ szklanki ugotowanej kaszy/ryżu, 3 łyżki płatków owsianych

FERMENTOWANE PRODUKTY MLECZNE

- codziennie 1-2 porcje
- 1 porcja = szklanka jogurtu, kefiru, skyru

MIĘSO

- chude drobiowe: 2 - 3 razy w tygodniu
- mięso czerwone: ograniczyć do < 1 raz w tygodniu, a przetworzone do minimum

RYBY

- 2 razy w tygodniu (w tym co najmniej 1 porcja tłustej ryby morskiej)

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- 2-3 razy w tygodniu jako zamiennik mięsa
- 1 porcja = ½ szklanki ugotowanej soczewicy/ciecierzycy /fasoli
- fitoestrogeny indywidualizować w raku hormonozależnym

WARZYWA I OWOCE

- codziennie minimum 5 porcji (> 400g), w tym >3 porcje warzyw i < 2 porcje owoców

TŁUSZCZE

- codziennie 2 - 3 porcje oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- 1 porcja = 1 łyżka
- 1 porcja orzechów dziennie (garść tj. ok. 30g)

PRZYPRAWY

- codziennie

PŁYNY

- 30 - 40 ml na każdy kilogram masy ciała

REALIZACJA W DIECIE

PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE

- chleb razowy, grube kasze, ryż brązowy, płatki owsiane

FERMENTOWANE PRODUKTY MLECZNE

- jogurt naturalny, jogurt typu skyr, kefir, maślanka
- wybierać produkty bez dodatku cukru

MIĘSO

- kurczak, indyk,
- ograniczać wołowinę, wieprzowinę, wędliny

RYBY

- łosoś, makrela, sardynki, śledź

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

- soczewica, ciecierzycza, fasola, soja

WARZYWA I OWOCE

- różnorodne, sezonowe

TŁUSZCZE

- oliwa, orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, nasiona chia, pestki dyni
- ograniczyć tłuszcze nasycone i trans

PRZYPRAWY

- kurkuma, imbir, bazylija, czosnek, oregano, tymianek

PŁYNY

- woda mineralna, napary ziołowe, herbata,
- unikać kolorowych słodzonych napojów
- całkowicie wykluczyć alkohol



RAK TRZONU I SZYJKI MACICY

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

BIEGUNKA

- dieta BRAT
- dieta łatwostrawna - pszenne pieczywo, herbatniki, suchary, biały ryż, czarne jagody, mało dojrzałe banany, jaja ugotowane na twardo
- ograniczenie błonnika nierozpuszczalnego, czasowe wykluczenie laktozy
- fermentowane produkty mleczne (jeśli tolerowane)
- wykluczenie sorbitolu i ksylitolu (działanie przeczyszczające)
- odpowiednie nawodnienie
- probiotyki - Lactobacillus, Bifidobacterium

ZAPARCIA

- błonnik rozpuszczalny - płatki owsiane, siemię lniane w postaci kleiku, ugotowane warzywa jako dodatek do zup, dodatek do dań koperku i natki pietruszki, śliwki suszone namoczone w wodzie
- unikanie produktów zapierających: ryżu, gotowanej marchewki, niedojrzałych bananów, pieczonych i gotowanych jabłek, musu jabłkowego, kakao, gorzkiej czekolady
- odpowiednie nawodnienie - woda mineralna, soki owocowe i warzywne, herbaty owocowe
- fermentowane produkty mleczne (jeśli tolerowane)
- aktywność fizyczna dostosowana do możliwości organizmu
- probiotyki: Lactobacillus plantarum 299v

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- posiłki małe objętościowo o temperaturze pokojowej
- często zmniejszenie dolegliwości po zjedzeniu kwaśnego produktu (ogórek kiszony, cytryna)
- odpowiednie nawodnienie - pomocne mogą być napary z imbiru
- unikanie pokarmów o intensywnym zapachu
- dobrze wentylowane pomieszczenia

UTRATA APETYTU

- zimne posiłki stymulują apetyt (ssanie kostek lodu, mrożonych owoców pomiędzy posiłkami)
- potrawy o wysokiej gęstości energetycznej
- ONS
- dodatek do dań tłuszczów roślinnych - awokado, oliwa, orzechy

ZAPALENIE BŁONY ŚLUZOWEJ (MUCOSITIS)

- potrawy miękkie, chłodne, papkowate
- unikanie ostrych i kwaśnych produktów
- płukanie jamy ustnej naparami z rumianku i szłwii

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ (KSEROSTOMIA)

- częste picie małych ilości płynów, niedostarczanie cukrem, stosowanie ksylitolu, gumy do żucia bez cukru
- produkty wilgotne
- dodatek sosów do potraw, zupy typu krem

ZABURZENIA WĘCHU I SMAKU

- stosowanie przypraw i ziół
- niewielki dodatek miodu lub przetartych owoców do pokarmów odczuwanych jako gorzkie
- cukierki z szalwią lub rumiankiem
- marynowanie mięsa (sok z cytryny, ananasa, żurawina)
- używanie sztućców plastikowych przy metalicznym posmaku
- dbanie o higienę jamy ustnej