

# Dieta przy nudnościach i wymiotach

Powinna opierać się na zasadach diety łatwostrawnej.

Niewskazane w tym okresie będą produkty pełnoziarniste, tj. pieczywo żytnie, razowe, grube kasze, ryż brązowy - zawierają spore ilości błonnika pokarmowego, który działa drażniąco na przewód pokarmowy, zwiększa perystaltykę jelit i może tym samym nasilać objawy dyspeptyczne.

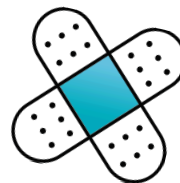
Zamiast tego należy sięgać po pieczywo pszenne, płatki (owsiane błyskawiczne, kukurydziane), drobne kasze (manna, kuskus, jaglana), biały ryż, tapiokę, makarony pszenne i ryżowe, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, ziemniaki gotowane w wodzie (nie smażone na głębokim tłuszczu).

Dobrze tolerowane są produkty mączne przygotowywane z mąki pszennej: kopytka, pierogi, kluski leniwe, naleśniki, makarony domowej roboty.



Masz pytania?

**Skontaktuj się z nami**



## KONTAKT

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

 [dietetyk@tcz.com.pl](mailto:dietetyk@tcz.com.pl)

 Tomaszów Mazowiecki  
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

Piśmiennictwo: [www.polspen.pl](http://www.polspen.pl)

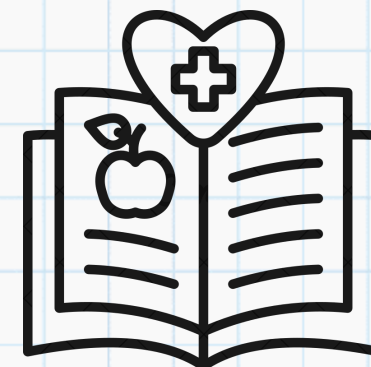
Tomaszowskie Centrum  
Zdrowia

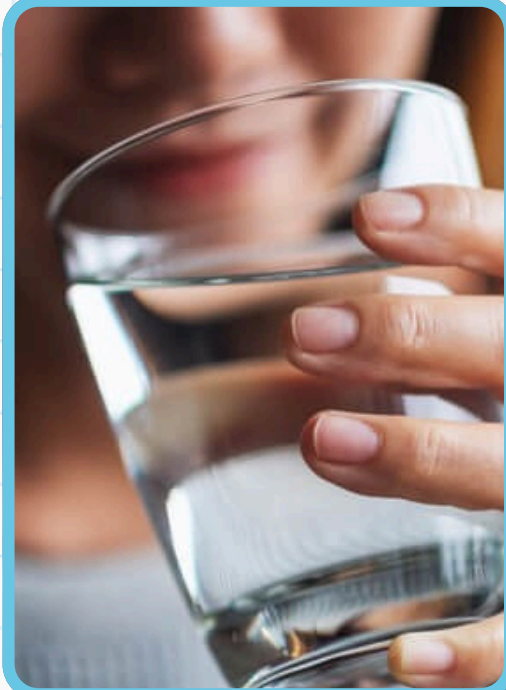


# NUDNOŚCI I WYMIOTY

**W TRAKCIE LECZENIA  
ONKOLOGICZNEGO**

*Zalecenia dietetyczne dla  
Pacjentów*





## Dieta przy nudnościach i wymiotach

Bardzo istotna jest również higiena spożywanych posiłków:

Posiłki należy spożywać powoli, w spokojnej atmosferze w pozycji siedzącej, a po jedzeniu jak najdłużej należy utrzymać pozycję pionową i unikać kładzenia się na łóżku.

Warto również wietrzyć pomieszczenia w celu redukcji intensywnych zapachów.

## Zalecenia żywieniowe:



### Odpowiednie nawodnienie

- minimum 8 szklanek płynów na dobę
- woda, woda z limonką/cytryną
- płyny schłodzone
- soki o wyrazistym smaku przygotowane pół na pół z wodą
- lekkie napary z herbat
- zblendowany miąższ arbuza z kostkami lodu
- imbir wykazuje działanie przeciw nudnościom i wymiotom - woda imbirowa, herbata imbirowa
- nie należy pić mięty i kawy



### Posiłki

- powinny być małe objętościowo, ale jedzone często (6-8 posiłków)
- chłodne, słabo pachnące, łatwostrawne np. zupy krem, puree ziemniaczane, pulpety rybne lub drobiowe, biszkopty, pieczywo pszenne
- niektórym pacjentom pomaga kromka białego chleba zjedzona rano na czczo, a po 30 minutach dopiero właściwy posiłek
- zaleca się zrezygnowanie z gorących potraw i mocno przyprawionych - intensywny smak i zapach może potęgować nudności i wymioty
- należy wyeliminować potrawy tłuste i smażone, ponieważ powodują one zaleganie treści jelitowej w żołądku i wzmagają odczucie nudności.



“

Postępowanie żywieniowe przy nudnościach i wymiotach powinno opierać się na odpowiednim nawodnieniu, produktach łatwostrawnych oraz unikaniu produktów, które będą nasilały dolegliwości.

