

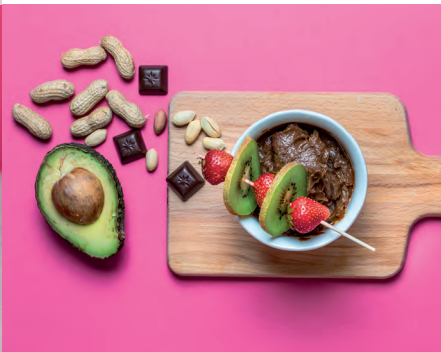


na ratunek dzieciom
z chorobą nowotworową FUNDACJA

żywiönko

przewodnik dla dzieci i młodzieży w trakcie
leczenia onkologicznego

katarzyna cieśla



żywiönko

przyjazny i praktyczny przewodnik po świecie żywienia dzieci i młodzieży
w trakcie leczenia onkologicznego



Drodzy Rodzice, drogie Dzieci,

z wielką przyjemnością oddajemy w Wasze ręce naszą pierwszą onkologiczną publikację żywieniową. Książka ta jest wynikiem współpracy specjalistów wielu dziedzin, z różnych ośrodków onkologicznych w Polsce. Do jej powstania przyczyniły się w sposób szczególny **dr hab. n. med. Ewa Bień** oraz **dr hab. n. med. Ninela Irga-Jaworska** – specjalistki pediatrii, onkologii i hematologii dziecięcej odpowiedzialne za stworzenie standardów żywienia onkologicznego w Polsce, a także **dr hab. n. med. Agnieszka Szlagatys-Sidorkiewicz** – specjalistka pediatrii, gastroenterolog dziecięcy. Ich wiedza, dokonania naukowe i doświadczenie stały się inspiracją do przyjrzenia się tematowi żywienia również w naszej klinice. Spotkanie w Przylądku Nadziei i wygłoszone w trakcie Ich wizyty wykłady zapoczątkowały otwartą wymianę poglądów w zakresie m.in.: żywienia pacjenta onkologicznego i poprzyszczepowego, bezpiecznej żywności i żywienia w trakcie neutropenii.

Jako lekarz od wielu lat spotykam się z pytaniami rodziców i dzieci, w jaki sposób mogą wesprzeć procesy leczenia i zdrowienia dzieci. Jestem przekonana, że właściwe odżywianie, oparte na zdrowych produktach i mądrym gotowaniu, to ważny czynnik wzmacniający organizm w trakcie leczenia. Dieta może być źródłem siły i vitalności podczas farmakoterapii oraz zmniejszać ryzyko występowania niepożądanych skutków ubocznych.

Dzięki wsparciu Fundacji i aktywności Kliniki Mentalnej mamy możliwość pracy interdyscyplinarnej. Widzimy, że zaangażowanie lekarzy, pielęgniarek, psychologów przekazujących spójny komunikat również w zakresie żywienia to właściwy kierunek dla wzmocnienia rodziców i dzieci w kształtowaniu diety sprzyjającej zdrowieniu. Żywienie onkologiczne – czyli w skrócie żywionko – jest obszarem wymiany i wpływu zarówno rodziców, personelu medycznego, psychologów, jak i samego pacjenta. Świadome wykorzystanie tego potencjału otwiera nas na terapeutyczną moc jedzenia – fizyczną i psychiczną. To przestrzeń dla rodzica – by opiekować się i mądrze zmieniać nawyki żywieniowe, dla lekarza – by wskazywać możliwe kierunki zmiany, dla psychologa – by motywować, wzmacniać i wspierać. To dlatego nasza książeczka ma wielu adresatów, wszechstronne zastosowanie i jest zaproszeniem do interdyscyplinarnego dialogu. Zachęcam Państwa do lektury i smacznych rodzinnych eksperymentów.

Prof. dr n. med. Bernarda Kazanowska
oraz Zespół Kliniki Mentalnej

Wyciągamy pomocną dłoń!

Już od 28 lat Fundacja „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową” pomaga chorym na raka dzieciom i ich rodzicom. Jesteśmy dumni z tego, że przez te wszystkie lata jeszcze nigdy nie odmówiliśmy pomocy dziecku w potrzebie.

Możecie na nas liczyć. Pomagamy co roku ponad 2000 dzieci z całej Polski: finansujemy nierefundowane leki i terapie ratujące życie, zdobywamy środki na nowoczesne protezy i rehabilitacje, organizujemy wsparcie psychologiczne dla dzieci i opiekunów. Troszczymy się o naszych podopiecznych również po zakończeniu leczenia, finansując działanie centrum konsultacyjnego dla pacjentów wyleczonych.

Aby dziecko zostało Podopiecznym Fundacji wystarczy złożyć wniosek o otwarcie konta imiennego. Formularze dostępne są na stronie internetowej www.naratunek.org, w naszym biurze przy ulicy Ślężnej 114s/1 we Wrocławiu oraz na parterze wrocławskiej kliniki Przylądek Nadziei.

Na takie konto rodzice i bliscy mogą zbierać pieniądze, z których sfinansowane zostaną wydatki związane z leczeniem, opieką, rehabilitacją czy dojazdami na zabiegi. Nasz zespół doradzi, jak organizować zbiórki, w jaki sposób dotrzeć do darczyńców i jak pozyskiwać środki z 1% podatku.

Wspólnymi siłami zrobimy wszystko, żebyście szybko pokonali chorobę!

zespół Fundacji „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”

Odwiedź nas: www.naratunek.org

Dołącz do nas: www.facebook.com/przyladeknadziei

Wspieraj nas: KRS 00000 86210

Bank Millennium: 97 1160 2202 0000 0000 9394 2103

*Serdeczne podziękowania
za wsparcie w procesie powstawania książki
składam lekarzom:*

dr hab. n. med. Ewie Bień prof. nadzw. Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Katedry i Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii

dr n. med. Jowicie Frączkiewicz z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

prof. dr hab. n. med. Ewie Gorczyńskiej z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

dr hab. n. med. Nineli Irdze-Jaworskiej prof. nadzw. Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Katedry i Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii

dr n. med. Elżbiecie Latos-Grażyńskiej z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

dr hab. n. med. Agnieszce Szlagatys-Sidorkiewicz z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Katedry i Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

W sposób szczególny pragnę podziękować **prof. dr hab. n. med. Bernardzie Kazanowskiej** z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu – za wsparcie, motywację, otwarty umysł i promowanie podejścia interdyscyplinarnego w pracy z pacjentem onkologicznym.

Dziękuję **zespółowi Kliniki Mentalnej** za udzielone mi wsparcie i codzienne motywowanie w trakcie tworzenia tej publikacji. Książka ta nie powstałaby, gdyby nie Fundacja „**Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową**” – dziękuję za wysiłek włożony w koordynację tego projektu oraz zaufanie, jakim mnie obdarzono.

Katarzyna Cieśla

- O AUTORCE -



Katarzyna Cieśla

Psycholog, specjalistka psychodietetyki, propagatorka zdrowego stylu życia. W Przylądku Nadziei działa w zespole specjalistów Kliniki Mentalnej – pracuje z dziećmi, wspiera rodziców, prowadzi warsztaty kulinarne „W rytmie zdrowia”. Autorka zbioru scenariuszy dla dzieci „Nadwaga to więcej niż złe odżywianie”.



Jest OK! – żywienie, profilaktyka.



Leczenie związane z przeszczepem.
Nowa dieta.

Pierwsze objawy choroby,
diagnoza, chemioterapia.
Co mogę jeść?
Co powinienem zmienić?



Powracanie do zdrowia.
Dieta regeneracyjna.



Jak radzić sobie z niedogodnościami w trakcie leczenia.
Co pomaga, a co szkodzi w diecie?



Dieta regeneracyjna.



Aplauzja
– jak wzmocnić organizm i przed czym się bronić?

- WSTĘP -

Oddajemy w Państwa ręce *ŻywiOnko* – przyjazny i praktyczny przewodnik po świecie żywienia dzieci i młodzieży w trakcie leczenia onkologicznego.

Podczas choroby w sposób szczególny skupiamy się na *jadłospisie* i *apetycie* naszego dziecka. Okazujemy w ten sposób troskę i miłość, pragniemy przyspieszyć zdrowienie. To, że Wasze dziecko jest w trakcie leczenia onkologicznego, oznacza, iż nie obędzie się bez rewolucji w Waszej kuchni. Pragniemy, aby nasza książeczka ułatwiła i oswoiła konieczne zmiany. Pokażemy, że Wasze nowe gotowanie może być smaczne i zdrowe – z korzyścią dla całej rodziny.

Dopasowanie żywienia do nowych potrzeb małego pacjenta onkologicznego ma szczególne znaczenie. Leczenie może trwać długo, najczęściej kilka, kilkanaście miesięcy, i jest obciążeniem dla całego organizmu. Stosowanie adekwatnej diety pomaga złagodzić skutki uboczne terapii, przyspieszyć zdrowienie, a przede wszystkim poprawić samopoczucie i humor.

Wiemy, że zmiana podejścia do żywienia i duża ilość nowych informacji sprawiają, że pojawiają się pytania oraz wątpliwości – mamy nadzieję, że przynajmniej na niektóre znajdziecie odpowiedź właśnie tutaj. Zachęcamy – zaglądajcie tu na różnych etapach leczenia i zdrowienia, kiedy tylko czujecie taką moc i chęć. Z czasem sami staniecie się ekspertami, będziecie mogli wspierać i wzmacniać Wasze dziecko poprzez mądrą i wartościową dietę.



żywnienie
Dzieci i młodzieży
a zdrowie
- profilaktyka
chorób
nowotworowych

Żywność dzieci i młodzieży a zdrowie - profilaktyka chorób nowotworowych.

Prawidłowy sposób żywienia spełnia ważną rolę w harmonijnym rozwoju i utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia naszych dzieci. W okresie wzrostu i rozwoju młodego człowieka wpływa nie tylko na prawidłowy rozwój fizyczny i poznawczy, ale również pomaga chronić organizm przed różnymi problemami zdrowotnymi na późniejszych etapach życia. Co to jednak oznacza dla rodziców w praktyce? Jak powinien wyglądać ten „prawidłowy sposób żywienia”?

Zbilansowana dieta dzieci i młodzieży powinna uwzględniać:

- aktywność fizyczną,
- odpowiednią ilość płynów,
- odpowiednie proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów,
- zmniejszanie spożycia cukrów,
- zmniejszanie spożycia produktów wysoko przetworzonych (w proszku, w puszkach, z dużą zawartością konserwantów),
- zmniejszanie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

Warto wiedzieć, że to właśnie w dzieciństwie ustala się nasz ostateczny poziom tkanki tłuszczowej (później komórki tłuszczowe mogą już tylko się obkurczać bądź zwiększać swoją objętość, ale ich liczba zasadniczo się nie zmienia). Dzieciństwo i okres nastoletni to też najlepszy czas na kształtowanie przyszłych nawyków żywieniowych. Urozmaicona dieta, bogata w warzywa i owoce, smakowanie różnych potraw w gronie rodzinnym oraz wspólne przygotowywanie posiłków pozwalają dziecku na większą otwartość w zakresie żywienia. Takie podejście ułatwia też rozszerzanie diety i wprowadzanie nowych produktów żywieniowych. Bawmy się z dziećmi przygotowywaniem i smakowaniem różnych potraw. To właśnie poprzez zabawę, obserwację i naśladowanie zachowania dorosłych dzieci uczą się najszybciej.

Podstawowe zasady żywienia dzieci i młodzieży ujęte zostały w formie piramidy żywienia rekomendowanej przez Polski Instytut Żywności i Żywienia.

ważne!

Dziecko otwarte na nowe smaki łatwiej zniesie zmiany żywieniowe, które mogą się pojawić na poszczególnych etapach choroby.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży

Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Jest to najprostsze i najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

Do kogo kierowana jest piramida?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

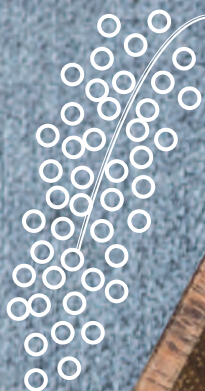
Jak zrozumieć i czytać piramidę?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



Źródło: <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy>

węglowodany i białka roślinne



Spożywaj pełnowartościowe węglowodany!

Zbilansowana dieta

– przedstawiona w piramidzie żywienia dzieci i młodzieży – uwzględnia odpowiednią ilość **węglowodanów, białek i tłuszczów**. Za ich dostarczenie odpowiadają różne produkty spożywcze umieszczone na odpowiednich poziomach piramidy. I tak: na samym dole znajdują się te produkty, których powinniśmy dostarczać dzieciom najwięcej – nawet kilka razy dziennie (owoce, warzywa, produkty zbożowe), a na górze te, które powinniśmy ograniczyć, czyli spożywać do kilku razy w tygodniu (mięso, tłuszcze).

Węglowodany to, inaczej mówiąc, cukry. To z nich najszybciej nasze ciało pozyska energię i odżywi mózg. Dobrym źródłem węglowodanów są produkty z pełnego przemiału: kasze, ryż, makarony, pieczywo razowe. Zawierają węglowodany złożone i niezbędny błonnik pokarmowy, który korzystnie wpływa na pracę jelit, bo przyspiesza ich ruchy i pomaga „posprzątać” niestrawione resztki jedzenia.

Korzyści ze spożywania pełnowartościowych węglowodanów:

- sycają na dłużej,
- zmniejszają chęć na podjadanie i słodczyce,
- nie powodują nagłych skoków cukru we krwi,
- są dobrym źródłem składników mineralnych.

Węglowodany to też warzywa i owoce. Zarówno dzieci, jak i dorośli powinni spożywać je codziennie w proporcji 4:1 (cztery porcje warzyw, jedna porcja owoców), co daje razem 5 porcji. Owoc to też sposób na zastąpienie słodkiego deseru (zobacz nasze propozycje na kolorowe desery w dalszej części tej książeczki).

Białka to niezbędny budulec komórek i tkanek naszego ciała. Składają się z „cegiełek” – aminokwasów – które dostarczamy wraz z pożywieniem. Białko kojarzy się z produktami mlecznymi i w istocie zawierają one sporo białka, ale warto pamiętać, że źródłem białka są też rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, ciecierzycza, soja), jajka i mięso (np. ryby, drób). W mniejszej ilości za dostarczenie białka do naszych organizmów odpowiadają produkty takie jak: orzechy, ziarna i pestki. Są one za to źródłem dobrych **tłuszczów**. Jak w przypadku wszystkich pozostałych tłuszczów – ich ilość w diecie powinna być ograniczona.



węglowodany

Warzywa i owoce jedz kilka razy dziennie!



Złote zasady odżywiania dzieci i młodzieży

1. Jedz regularnie do 5 posiłków dziennie (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek i kolacja).
2. Regularnie uprawiaj sport i przebywaj na świeżym powietrzu.
3. Pamiętaj o piciu wody, unikaj słodzonych i gazowanych napojów.
4. Mięso spożywaj nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu.
5. Ogranicz w diecie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na rzecz olei roślinnych.
6. Codziennie zjadaj nabiał.
7. Unikaj cukru, słodczy, słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Warzywa i owoce jedz kilka razy dziennie.
9. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
10. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych (parówki, konserwy, pakowane wędliny).

ważne!

Najlepiej by było, aby zdrowsze nawyki żywieniowe i wszelkie modyfikacje w zakresie codziennego jadłospisu obejmowały całą rodzinę, a tym samym były formą wspólnego doświadczenia.

Rodzicu! Wprowadzaj zmiany stopniowo i w porozumieniu z dzieckiem!

Taka przyjazna forma pomaga ograniczyć stres i sprawia, że jedzenie staje się wspólną zabawą dla całej rodziny.

Miejsce ma znaczenie! Wspólne posiłki przy stole wzmacniają prawidłowe nawyki żywieniowe i pozytywnie wpływają na więzi rodzinne.





- ROZDZIAŁ 2 -

ROZPOCZYNAM
LECZENIE.
CO JEŚĆ?

węglowodany

Słodkości, z których nie musisz rezygnować.

Słodkie też może być zdrowe!



Proces diagnozy i leczenia

przynosi wiele zmian w życiu całej rodziny. Każda kolejna zmiana to rodzaj stresu. Warto zadbać o to, by jedzenie i ewentualne zmiany w tym obszarze nie były dla dziecka źródłem dodatkowego niepokoju.

Pamiętajmy, że:

- Jedzenie to przyjemność – nie warto karmić na siłę, bo wówczas posiłki przestaną być przyjemnością.
- Różne produkty lubimy też dlatego, że przywołują miłe wspomnienia – nie warto z nich rezygnować w trakcie leczenia.
- Podejmowanie decyzji „co zjem” to dla dzieci ważna możliwość decydowania o sobie.
- Spadki apetytu zdarzają się w każdej chorobie – słuchajmy potrzeb naszych dzieci.
- **3M: miękkie, mokre, małe** kawałki jedzenia łatwiej przyswoić i strawić, nawet gdy pojawią się trudności z apetytem.

Niestety, a może na szczęście, **nie istnieje jedna, uniwersalna dieta**. Jej rodzaj, udział węglowodanów, białek, tłuszczów, witamin i składników mineralnych zależy od wielu czynników. Są wśród nich np.: umiejscowienie nowotworu, etap i stopień zaawansowania choroby, sposób leczenia, stan odżywienia oraz występowanie ewentualnych objawów niepożądanych. Każdy z nas jest inny, dlatego nawet najlepsze wyznaczniki dietetyczne mogą wymagać zmiany w przypadku złego tolerowania określonych produktów przez Twoje dziecko. **Obserwacja i słuchanie potrzeb organizmu to podstawa zdrowego odżywiania.**





białka



tłuszcze



węglowodany

W CZYM MOŻE POMÓC ZBIŁANSOWANA DIETA?

- pomaga utrzymać dobry stan odżywienia,
- poprawia powrót do sprawności po ewentualnych interwencjach chirurgicznych,
- może zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych,
- zmniejsza dokuczliwość skutków ubocznych stosowanego leczenia chemioterapeutycznego, radioterapii lub hormonoterapii,
- może zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy i innych chorób dietozależnych.

Jeśli do tej pory żywienie Twojej rodziny odbywało się zgodnie z zasadami umieszczonymi w poprzednim rozdziale, po prostu kontynuuj te dobre nawyki. W miarę możliwości zwiększaj kaloryczność potraw (szacuje się, że w trakcie choroby zapotrzebowanie organizmu na energię wzrasta o ok. 20%). Jeśli jednak zauważyłeś braki w dotychczasowym żywieniu swojej rodziny, wykorzystaj ten czas na wprowadzenie stopniowych zmian w nawykach. To może być dobry moment na zbilansowanie jadłospisu i rozpoczęcie zdrowszego stylu życia. Poniżej parę przydatnych do tego informacji.

O jakich produktach i dlaczego warto pamiętać w „onkodiocie”?

Pełnowartościowe białko

Ze względu na większą mobilizację układu odpornościowego oraz konieczność odbudowy uszkodzonych podczas leczenia komórek zwiększa się zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko – warto uwzględnić to w jadłospisie.

*Dobrym źródłem pełnowartościowego białka są:
mięso, jaja, ryby, nabiał, produkty mleczne, soja, komosa ryżowa.*

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT)

Sporo mówi się o dobroczynnym wpływie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT). Kwasy te wpływają na przebieg procesów zapalnych w organizmie i odpowiadają za układ odpornościowy. Ważny jest jednak umiar. Liczy się właściwy stosunek kwasów omega 3 do omega 6 (zalecana proporcja to 1:2).

Dobrym źródłem powyższych składników odżywczych są: ryby, głównie zimnych wód (dziki łosoś, okoń, sieja, pstrąg). Polecane źródła roślinnych tłuszczów to m.in. oleje (z wyjątkiem palmowego, kokosowego, które mają przewagę nasyconych kwasów tłuszczowych) – rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek – orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika i dyni, awokado, kakao, oliwki.

Rośliny

Żywność pochodzenia roślinnego – warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego ziarna i nasiona roślin strączkowych – powinna stanowić co najmniej 2/3 naszej codziennej diety. Spożywanie tych produktów jest ważne m.in. ze względu na zawarte w nich substancje o silnym działaniu przeciwutleniającym (np. wit. C, E; karotenoidy; selen; fitosterole obniżające stężenie cholesterolu we krwi; polifenole o właściwościach przeciwutleniających; błonnik pokarmowy).

Pozostałą część można uzupełniać produktami zwierzęcymi, takimi jak: ryby morskie, jaja, mleko i przetwory mleczne oraz chude mięso. Warto włączyć je do diety, ponieważ są dla człowieka źródłem pełnowartościowego białka.

ważne!

Każdorazowo warto skonsultować dietę z aktualnym lekarzem prowadzącym lub lekarzem referencyjnym danej jednostki chorobowej.



Trudności
i wyzwania żywieniowe
na różnych etapach
leczenia,
czyli co was może
spotkać w trakcie
leczenia i jak
sobie z tym radzić

Rodzicu, już w pierwszych dniach pobytu w szpitalu zauważysz zmiany w sposobie odżywiania Twojego dziecka i własnym. Dzieje się tak z kilku powodów.

1. Zmiany w rytmie dnia, a w związku z tym i jedzenia wyznaczają kolejne niezbędne procedury diagnostyczne.

Przed niektórymi badaniami/zabiegami należy pozostać na czczo, czyli nic nie jeść ani nie pić minimum 6 godzin przed (do takich badań należą m.in.: punkcja, zakładanie Broviaka, badanie PET z kontrastem, tomografia komputerowa z kontrastem i rezonans magnetyczny z kontrastem), co skutkuje przesunięciami w standardowych porach przyjmowania posiłków. W takich momentach często zaburzeniu ulega naturalny mechanizm głodu i sytości. Podobnie dzieje się w każdej sytuacji, w której jemy mimo braku odczucia głodu.

ważne!

Podjadanie między posiłkami osłabia apetyt i sprawia, że główne posiłki nie są zjadane.

2. Znaczny stres i napięcie towarzyszące diagnozie i leczeniu wpływają na spadek, a czasami utratę apetytu zarówno dziecka, jak i rodzica/opiekuna.

W stresie nasz organizm jest w nieustannej gotowości. Może towarzyszyć temu przyspieszenie i spłylenie oddechu, szybsze bicie serca, zwiększona potliwość, spowolnienie trawienia i perystaltyki jelit. Nic dziwnego, że w stanie wzmożonego napięcia, lęku czy niepokoju nie odczuwamy głodu. Stanowi to też dowód na związek naszych myśli z jedzeniem. Dlatego często w takich sytuacjach duże wsparcie i pozytywne efekty daje praca z naszymi emocjami. Pozwala nam odwrócić uwagę od zabiegów budzących lęk u dziecka, pomaga radzić sobie ze stresem, napięciem i niepokojem rodzica. Chwila uwagi poświęcona na oddech, spacer lub relaksację może pomóc wyciszyć się i ustabilizować emocje. Sprawdzone przepisy na relaks podajemy w rozdziale IV/2.

ważne!

Na smak jedzenia wpływa wiele zmysłów. Posiłek może się wydać atrakcyjny bądź nie ze względu na to, co widzimy na talerzu. Nos, który czuje znajomy zapach, może nam podpowiedzieć, że to coś dobrego lub wręcz przeciwnie, a język, który rozpoznaje kształt i konsystencję potraw, też może zachęcać lub zniechęcać do dalszego jedzenia. To ważna wskazówka – nawet jeśli w wyniku leczenia znane potrawy przestają smakować tak samo, nadal liczy się ich wygląd i estetyka podania. Piękne i kolorowe dania to sposób na zainteresowanie niejadka. Skojarzenie potraw z pozytywnymi emocjami, w jakich były spożywane w przeszłości (np. gofry jedzone nad morzem, pierogi babci, kanapki na wspólnej wycieczce), to dodatkowy walor i zachęta do jedzenia.

3. Stosowane leczenie może powodować podrażnienie śluzówek. Niechęć do jedzenia i ogólne osłabienie to adekwatne reakcje.



Pomimo dokładania wszelkich starań ze strony lekarzy i całego personelu medycznego w trakcie leczenia mogą wystąpić dolegliwości związane z przyjmowanym leczeniem. U niektórych osób mogą pojawić się nudności, wymioty, zaparcia lub biegunki wynikające z podrażnienia śluzówek, które wyścielają cały układ pokarmowy od jamy ustnej po końcowy otwór przewodu pokarmowego. Takie objawy za każdym razem należy zgłosić personelowi medycznemu. Warto też wspierać dziecko, dostosowując tryb i jakość posiłków do pojawiających się niedogodności.

ważne !

Brak apetytu i inne dolegliwości zdarzają się w trakcie leczenia. Nie zawsze jest to od razu powód do zmuszania do jedzenia czy interwencji lekarza. Jedzenie nie może być karą, więc warto słuchać potrzeb dziecka i w miarę możliwości podążać za nimi.

Pomocne informacje w przypadku wystąpienia nudności lub wymiotów:

- **Podziel posiłki na mniejsze porcje.**
Dziecko powinno jeść często, ale małymi porcjami. Taki sposób przyjmowania posiłków mobilizuje układ pokarmowy do trawienia, a równocześnie zmniejsza prawdopodobieństwo powstania odruchu wymiotnego.
- **Przygotowuj lekkostrawne posiłki.**
Zalecany sposób przyrządzania posiłków obejmuje głównie gotowanie, w tym gotowanie na parze. Dozwolone jest pieczenie. Spróbuj ograniczyć potrawy smażone, wędzone, mocno spieczone, wielokrotnie odgrzewane, peklowane i grillowane.
- **Unikaj podawania dziecku gazowanych napojów.**
Bąbelki podrażniają układ pokarmowy i mogą wzmacniać nudności.
- **Dawaj dziecku do picia dużo płynów, aby się nie odwodniło.**
- **Przygotowuj posiłki o niezbyt intensywnym smaku i zapachu.**
- **Unikaj podawania dziecku mleka.**
- **Unikaj podawania dziecku surowych warzyw i owoców.**
Zawarty w nich błonnik pokarmowy przyspiesza ruchy jelit, może nasilać dolegliwości.



ważne!

Naklanianie i zmuszanie do jedzenia może przynieść wręcz odwrotny skutek, a przynoszenie dziecku pożywienia wątpliwej jakości (np. słodczy, fast foodów, słonych przekąsek), jedynie po to, by dziecko zjadło cokolwiek, zatracą charakter odżywczy i wspomagający leczenie.

ważne!

Doceniaj, nagradzaj i chwal nawet małe porcje jedzenia, które zjada Twoje dziecko. To bardzo ważne, by zauważać i cieszyć się postępami, zamiast namawiać od razu do zjedania dodatkowych porcji.



Pojawienie się podrażnień w jamie ustnej może być związane z uszkodzeniami śluzówek układu pokarmowego, dlatego:

- Zgłoś to lekarzowi prowadzącemu.
- Dbaj o odpowiednią temperaturę posiłków (nie zimne i nie gorące, ale przestudzone).
- Jeśli jakieś produkty powodują bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia lub biegunki, należy je czasowo usunąć z diety.
- Sięgaj po produkty miękkie, lepkie, wilgotne, śliskie – lepiej przenoszą smak i nie podrażniają tak jak suchy pokarm.
- Regularnie dbaj o higienę jamy ustnej.



4. Naturalną konsekwencją leczenia onkologicznego bywa stan neutropenii, czyli ograniczenia liczby granulocytów.

Dziecko w trakcie chemioterapii ma zmniejszoną odporność, dlatego tak ważne w trakcie leczenia jest przestrzeganie higieny zakupów, przechowywania, przygotowywania i serwowania posiłków. **Najważniejsza jest wiedza o tym, jakie produkty są dozwolone, a których powinno się bezwzględnie**

nie unikać. Przedstawiamy listę obszarów, na które warto zwrócić szczególną uwagę. Poniższa lista powstała na podstawie wytycznych w zakresie bezpiecznej żywności opracowanych przez Agencję Żywności i Leków (FDA), której rekomendacje żywieniowe są drogowskazem dla aktualnie powstających standardów również w żywieniu onkologicznym.

Bezpieczne zakupy:

- sprawdź termin przydatności do spożycia,
- kupuj jedynie pasteryzowane mleko, sery i soki,
- używaj termicznych toreb,
- surowe mięso, ryby i drób umieść w oddzielnych, plastikowych, szczelnych torebkach/pojemniczkach, żeby nie zamoczył innych produktów.



Bezpieczne przechowywanie:

- ugotuj lub zamroź mielone mięso, ryby i drób w ciągu 2 dni,
- przechowuj mięso i ryby w szczelnych pojemnikach na dolnej półce lodówki,
- pilnuj właściwej temperatury w lodówce i zamrażarce.

Bezpieczne przygotowywanie/gotowanie/serwowanie:

- umyj dokładnie ręce mydłem i ciepłą wodą przed rozpoczęciem przyrządzania posiłku,
- umyj dokładnie ręce przed i po kontakcie z surowym mięsem, rybą lub drobiem,
- podczas przyrządzania posiłku surowe mięso, rybę i drób trzymaj oddzielone od innych produktów,
- po przyrządzeniu surowego mięsa, ryby, drobiu dokładnie umyj gorącą wodą z płynem do mycia naczyń nóż, deskę do krojenia itp.,
- usuń uszkodzone części warzyw i owoców,
- umyj dokładnie ręce dziecku i sobie przed spożyciem posiłku.

Podsumowując: aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia bakteryjnego, które może być groźne w stanie obniżonej odporności Twojego dziecka, wybieraj żywność, kierując się powyższymi zasadami. Dbaj o świeżość i jakość produktów pakowanych, wybieraj owoce i warzywa, które można dokładnie umyć. Unikaj produktów na wagę, niepakowanych hermetycznie.



Rodzicu, dla Twojej wygody zebraliśmy w tabelę aktualne wytyczne i wskazówki żywieniowe, którymi kierujemy się w naszej klinice. Tabela ta powstała na podstawie aktualnych opracowań naukowych (odnośniki znajdziesz w bibliografii) oraz wieloletniej praktyki lekarzy Przylądka Nadziei. Dla dobra Twojego dziecka postaraj się wyeliminować z diety produkty zakazane, a sięgać po dozwolone. Wasze wybory żywieniowe są istotnym elementem procesu leczenia.

Tabela produktów żywieniowych

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZAKAZANE
PRODUKTY MLECZNE	<p>Mleko i przetwory mleczne pasteryzowane (proces pasteryzacji hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych, np. bakterii, wirusów i grzybów, nie wpływając na zmianę smaku czy wartości odżywczych pożywienia):</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery pakowane, homogenizowane z mleka pasteryzowanego, np. mozzarella, ricotta, sery żółte, parmezan. 	<p>Jogurty z żywymi kulturami bakterii.</p> <p>Sery typu brie, camembert, gorgonzola, feta.</p>
PRODUKTY BIAŁKOWE	<p>Produkty poddane pełnej obróbce termicznej (gotowanie, pieczenie, duszenie w wysokiej temperaturze zabija bakterie), hermetycznie pakowane lub z puszki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mięso (wołowina, wieprzowina, drób, dziczyzna, jagnięcina, ryby), • jajka ugotowane na twardo, • tofu, • orzechy w wypiekach (ciastach), prażone w puszcze, w postaci masła orzechowego. 	<p>Mięso surowe (tatar) lub niedogotowane.</p> <p>Surowe jajka i przetwory je zawierające, jajka na miękko.</p> <p>Ryby wędzone na zimno, surowe, np. w sushi.</p> <p>Orzechy prażone w łupinach, nieprażone, na wagę.</p>

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY ZAKAZANE
OWOCE I WARZYWA	Owoce z puszki, gotowane, mrożone, suszone. Pasteryzowane soki owocowe. Surowe owoce, warzywa i zioła, pod warunkiem, że można je dokładnie umyć. Warzywa mrożone, z puszki, gotowane.	Nieumyte/trudne do umycia warzywa i owoce, np. maliny, jeżyny, truskawki, sałaty, kielki. Niepasteryzowane soki owocowe/owocowo-warzywne (soki jednodniowe).
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczycwo. Gotowane produkty zbożowe, np. ryż, makaron. „Przegryzki” takie jak: precle, popcorn, chrupki kukurydziane, tortilla, paluszki, wafle. Płatki kukurydziane.	Produkty surowe i niedopieczone.
NAPOJE	Woda przegotowana, butelkowana. Soki pasteryzowane. Kawa, herbata – paczkowane, przygotowane z przegotowaną, gorącą wodą.	Woda z kranu, ze studni, nieprzegotowana. Niepasteryzowane soki owocowe/owocowo-warzywne (soki jednodniowe).
INNE	Gotowe i domowe ciastka, ciasta, mleczne batony dla dzieci, budynie, kisiele. Sosy, które były przechowywane w lodówce po otwarciu, np. ketchup, musztarda, sos sojowy. Dżemy, syropy, galaretki, które były przechowywane w lodówce po otwarciu.	Ciasta z kremami na bazie produktów surowych, np. jaj (tiramisu, kogel-mogel). Produkty garmażeryjne, kupne ciasta z kremami (nie wiemy, w jakich warunkach były przechowywane, nie znamy ich świeżości i jakości).

5. Wilczy głód w trakcie leczenia?

Czasami to, z czym przyjdzie się Wam zmierzyć, to też gwałtowne zwyczajki apetytu i tzw. wilczy głód będący następstwem leczenia sterydowego. Niewątpliwie cieszy nas fakt, że dziecko ma apetyt, dzięki czemu nadrabia zaległości i przybiera na wadze. Warto pamiętać, by zachować dobrą jakość i zbilansowanie spożywanych pokarmów, a tym samym nie dopuścić do nadmiernego przyrostu wagi dziecka. **Prawidłowe odżywianie w połączeniu z ruchem zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy posterydowej, czyli zaburzenia metabolizmu węglowodanów.** W większości przypadków, w początkowym stadium występowania, cukrzyca steroidowa jest zaburzeniem odwracalnym i może ustąpić po usunięciu przyczyny choroby, czyli w tym wypadku zakończeniu terapii sterydowej.

Leczenie cukrzycy posterydowej obejmuje:

Zastosowanie diety cukrzycowej

Jest to dieta ograniczająca łatwo przyswajalne węglowodany, tj. cukry proste. Występują one w słodyczach, białym pieczywie, makaronach, białym ryżu oraz produktach o wysokim indeksie glikemicznym, czyli takich, po spożyciu których nasz poziom cukru we krwi gwałtownie wzrasta. Do takich produktów należą np. winogrona, banany, ziemniaki, gotowane warzywa, produkty z białej mąki itp. (szczegółowe listy tych produktów przedstawi Wam lekarz, są one też dostępne np. w Internecie). Piramida żywienia dzieci i młodzieży, przedstawiona w rozdziale I, będzie dobrym drogowskazem również w tym przypadku.

Leki przeciwcukrzycowe

Najczęściej stosowana w takich przypadkach jest insulina podawana dożylnie lub podskórną. Insulina obniża poziom glukozy we krwi.



W trakcie leczenia sterydami trudnością może być oczekiwanie na różne procedury medyczne na czczo, czyli bez jedzenia, minimum 6 godzin przed badaniem lub zabiegiem. W takich przypadkach:

- Zadbaj, by dziecko zjadło ostatni posiłek możliwie najpóźniej.
- Zapewnij dodatkowe atrakcje, które urozmaicą czas oczekiwania.
- Odwracaj uwagę, nie mów o jedzeniu, najlepiej usuń je z pola widzenia dziecka.
- Przekieruj uwagę na lubiane zajęcia: spacer, grę lub bajkę.





POMOCNICZEK

część pierwsza:

Przepisy kulinarne

Ten rozdział to informacje praktyczne. Składa się z kilku części. W pierwszej zachęcamy do wspólnego gotowania, w drugiej pokazujemy, jak wspomagać odprężenie i poprawiać nastrój, w trzeciej przedstawimy zestawy ćwiczeń pomocne w zwiększaniu świadomości swojego ciała i wdrażaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Wierzmy, że dzięki właściwemu rozpoznawaniu tego, co się dzieje w ciele, umiejętności nazywania i wyrażania uczuć, umożliwimy dzieciom reagowanie w zgodzie z ich potrzebami. Takie zachowanie kształtuje poczucie skuteczności, pozytywny obraz siebie oraz wspiera prawidłowy rozwój psychofizyczny.

Przyłądkowe kulinaria

Poniższe przepisy to propozycje do wspólnego przygotowania z dziećmi. Ich zaletą jest szybkość i łatwość przyrządzenia, nawet w kuchniach znajdujących się na oddziałach szpitalnych. W większości są przystosowane do różnych nietolerancji mogących pojawiać się podczas leczenia. Są też pomysłem na urozmaicenie diety, poznanie nowych smaków i składników dla tych, którzy do tej pory nie eksperymentowali w kuchni.

Zachęcamy do wspólnego gotowania!

Ważne!

Pamiętaj o konieczności indywidualnego doboru diety i za każdym razem uzgodnij wprowadzanie nowych produktów i potraw z lekarzem prowadzącym. Należy również eliminować składniki, po których dziecko ma gorsze samopoczucie lub kłopoty trawienne.

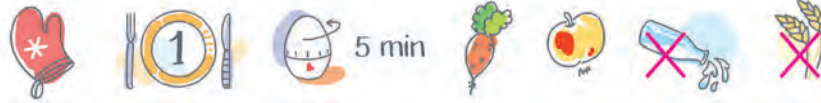
Warsztaty gotowania w Przyładku Nadziei.







Koktajle witaminowe na śniadanie i podwieczorek



Bananowa moc

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki mielonego siemienia lnianego (najlepiej samodzielnie zmielić ziarenka w młynku do kawy i dodać je bezpośrednio po zmieleniu)
- dojrzały banan*
- 300 ml mleka roślinnego
- opcjonalnie łyżka kakao lub karobu**
- do smaku i na rozgrzanie: cynamon, suszony imbir, szczypta kurkumy

Wykonanie:

Wszystkie składniki miksujemy, przelewamy do słoiczka lub szklanki, dowolnie dekorujemy i pijamy.

Zielono mi...

Składniki

- 1 dojrzałe awokado
- 1 banan*
- 3 łyżki śmietanki kokosowej (górną warstwę z mleka kokosowego z puszki)
- 1 szklanka mleka pasteryzowanego lub dowolnego mleka roślinnego (owsianego, migdałowego, ryżowego)

Wykonanie:

Wszystkie składniki miksujemy, przelewamy do słoiczka lub szklanki, dowolnie dekorujemy i pijamy.

Witaminowy koktajl Shreka

Składniki:

- 300 ml soku pomarańczowego 100% bez dodatku cukru (lub 2 pomarańcze)
- dojrzały banan*
- pół jabłka (opcjonalnie można zastąpić sokiem jabłkowym lub musem z pieczonego jabłka)
- garść szpinaku
- Jeśli nie jesteś w aplazji: dodaj kiwi i miętę, a zamiast soków (pomarańczowego czy jabłkowego) używaj świeżych owoców.

Wykonanie:

Wszystkie składniki miksujemy, przelewamy do słoiczka lub szklanki, dowolnie dekorujemy i pijamy.

* Słodkie banany lubią prawie wszystkie dzieci i często pojawiają się one jako zdrowa, słodka przekąska, jednak nie jest wskazane ich jedzenie w przypadku dzieci po przeszczepie. Pamiętajmy, że są to owoce tropikalne, których hodowle zlokalizowane są na podmokłych terenach narażonych na pleśń i grzyby.

** Karob, inaczej chlebek świętojański, powstaje ze zmielenia nasion strączków, które rosną na drzewie karobowym. Smakiem i wyglądem przypomina kakao, ale nie zawiera alergenów oraz ma mniejszą zawartość tłuszczu. Dzięki właściwościom zagęszczającym może być pomocny przy bieguncie. Zawiera wapń i fosfor.





Jadalne krajobrazy

KOKOSOWO-CZEKOLADOWA OWSIANKA



zabawa



15 min

Jadalne krajobrazy

Składniki:

- chleb bezglutenowy/wafle ryżowe/
chleb zwykły
- serek homogenizowany
- dowolne pasty kanapkowe
- ulubione warzywa
- foremki do pierników
- obieraczki do warzyw

Wykonanie:

Za pomocą foremek wycinamy z pieczywa różne kształty, a następnie smarujemy chleb ulubioną pastą lub serkiem. Dodajemy dekoracje z warzyw: środki kwiatka, łyżki ze szczypiorku, listki z pietruszki lub sałaty, ziemie z kawałków marchewki itp.

Kokosowo-czekoladowa owsianka

Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych zalanych szklanką wody
- 1 szklanka mleka (UHT lub dowolne mleko roślinne)
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- łyżka kakao lub 2–3 kostki gorzkiej czekolady
- opcjonalnie: odrobina cukru trzcinowego lub syropu z agawy
- ulubione owoce do dekoracji

Wykonanie:

Płatki owsiane zalewamy wodą na noc. Rano zlewamy nadmiar wody, zalewamy mlekiem pasteryzowanym lub mlekiem roślinnym i gotujemy z dodatkiem wiórków kokosowych i łyżką kakao lub kawałkami czekolady. Jeśli płatki mocno chłoną płyn, dolewamy więcej mleka. Dosładzamy cukrem trzcinowym lub syropem z agawy (w razie potrzeby). Podajemy z owocami lub musem owocowym.

Owoce możemy zastąpić niskosłodzonym dżemem, konfiturą lub musem owocowym. Aby zrobić mus owocowy, owoce zalewamy odrobiną wody w oddzielnym rondelku. Całość doprowadzamy do wrzenia. Przecieramy przez sitko (aby pozbyć się pestek) lub miksujemy. W razie konieczności dosładzamy, ale pamiętajmy, że w zestawieniu ze słodką owsianką może nie być to konieczne.



Obiadkowo, czyli regeneracji ciąg dalszy!

Naleśniki na szczególne okazje (bez jajek, laktozy) smakowite spaghetti



Naleśniki na szczególne okazje (bez jajek, laktozy...)

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki żytniej lub orkiszowej
- 0,5 szklanki mąki kukurydzianej
- 0,5 szklanki wody gazowanej
- 1,5 szklanki płynu do wyboru: mleko pasteryzowane, mleko bez laktozy, mleko roślinne,
- opcjonalnie sok marchewkowy, sok buraczany lub szpinakowy dla uzyskania różnych kolorów
- szczypta soli
- szczypta ksylitolu (cukier brzozy)
- łyżka oliwy

Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy tak, aby nie pozostały grudki. Ciasto powinno łatwo się nabierać i płynnie rozlewać po patelni. Jeśli jest za gęste, dodajemy wody gazowanej, jeśli za rzadkie – odrobinę mąki kukurydzianej. Naleśniki smażymy na rozgrzanej patelni. Tylko do pierwszego dodajemy trochę oliwy i rozcieramy ją za pomocą ręcznika papierowego po całej powierzchni patelni, później smażymy już „na sucho”.

Przekładamy ulubionymi dodatkami na ostro lub słono albo oprószone cynamonem i/lub ksylitolem wedle uznania. I zajadamy.



Smakowite spaghetti

Składniki:

Sos pomidorowy podstawowy

- 1 cebula
- 1 passata pomidorowa (lub puszka pomidorów)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- przyprawy: sól, pieprz, bazylija, zioła prowansalskie

Wykonanie:

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oliwie, dodając pokrojone ząbki czosnku. Wlewamy passatę lub pomidory w puszcze, dodajemy przyprawy i redukujemy płyn do odpowiedniej konsystencji.

Podajemy z makaronem: ryżowym, kukurydzianym lub wstążkami z surowej marchewki i cukinii*

* Taki warzywny makaron możemy wykonać przy użyciu zwykłej obieraczki. Obieramy nią całą marchewkę/cukinię/ogórka, powstałe paski zanurzamy na chwilę w lodowatej wodzie (będą bardziej sprężyste) lub blanszujemy chwilę we wrzątku (jeśli dziecko jest w aplazji).



wegeburgery



* kotleciki są potrawą bezglutenową

Wegeburgery

Składniki na 6 dużych lub 12 sztuk małych kotlecików:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka ugotowanej zielonej soczewicy (ok. pół szklanki suchej, namoczonej i ugotowanej)
- ziarna: pół szklanki ziaren słonecznika, 2 łyżki pestek dyni, 2 łyżki ziaren sezamu
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 3 suszone pomidory z zalewy
- 3 łyżki oliwy (może być olej z suszonych pomidorów)
- 1 łyżka mąki lub odrobina płatków owsianych do uzyskania konsystencji
- przyprawy: 2 łyżki sosu sojowego, sól, pieprz, 1 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1 łyżeczka suszonego imbiru i/lub inne ulubione zioła
- 6 kajzerek
- ulubione świeże warzywa: sałata, papryka, pomidory, rzodkiewka, ogórek kiszony, kielki

Wykonanie:

Na patelni podsmażamy cebulkę z marchewką (startą na grubych oczkach) i przyprawami (oprócz sosu sojowego).

Ugotowaną kaszę łączymy z ugotowaną soczewicą, podsmażoną cebulką i marchewką. Dodajemy ziarna, suszone pomidory, oliwę, sos sojowy, mąkę lub inny zagęszczacz. Wszystkie składniki miksujemy blenderem.

Z masy formujemy kotleciki, możemy je obtoczyć w bułce tartej lub ziarnach sezamu, a następnie smażyć na łyżce oliwy lub pieczone w piekarniku w temp. 180 stopni przez ok. 25 min.

Jeszcze ciepłe burgery wkładamy do kajzerki przekrojonej na pół (jeśli dodamy plasterek żółtego sera, rozpuści się w kontakcie z ciepłym kotlecikiem). Dodajemy warzywa: sałatę, paprykę, pomidora, rzodkiewkę, ogórka kiszzonego, kielki. Możemy użyć wykałaczki, by „spiąć” całość. Taki burger to podwójna porcja warzyw (jedne serwujemy w postaci surowej, inne „ukrywamy” w kotlecikach) oraz cała masa rodzinnej zabawy.



Szybkie zupki:

Zielona siła

Buraczkowa pod kokosową pierzynką



Zielona siła

Składniki:

- 1,5 szklanki musu z dyni
- pęczek włoścзыzny
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, papryka słodka wędzona, sól, pieprz, korzeń imbiru – ok. 1 cm

Wykonanie:

Włoszczyznę zalewamy wodą i gotujemy do miękkości z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Wyciągamy warzywa (ewentualnie możemy zostawić marchewkę). Dodajemy mus z dyni i przyprawiamy do smaku.

Wykonanie musu:

Pół dyni piżmowej lub całą hokkaido (wygodna, bo nie wymaga obierania ze skórki) kroimy na kawałki i dusimy na patelni aż do miękkości. Alternatywnie: w piekarniku pieczemy dynię przekrojoną na pół przez ok. 40 min w temp. 180 stopni, a następnie miksujemy na mus. Takiego musu można użyć do przyrządzenia: dżemu, ciasta, sosu do makaronu lub zupy właśnie. Mus można też włożyć do słoika i pasteryzować w wodzie lub piekarniku.

Zupę podajmy z prażonymi pestkami i/lub odrobiną oleju z pestek dyni.

Warzywa, które wyciągniemy z zupy, możemy zużyć do przygotowania pasty na kanapki, warzywnego pasztetu lub burgerów.

Buraczkowa pod kokosową pierzynką

Składniki:

- 2 duże buraki
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: sól, pieprz
- do podania: natka pietruszki, śmietanka kokosowa

Wykonanie:

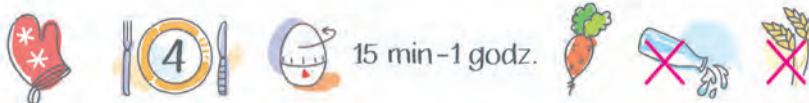
Buraki i ziemniaki obieramy, kroimy na ósemki i pieczemy w piekarniku, lekko podlewając oliwą, przez ok. 40 min. Następnie przekładamy je do garnka i zalewamy wodą (tak, by lekko przykrywała warzywa). Całość doprowadzamy do wrzenia. Dodajemy przyprawy, a na koniec miksujemy na krem. Podajemy z łyżką śmietanki kokosowej i pietruszką.

* W szpitalu nie ma dostępu do piekarników, możemy upiec warzywa wcześniej (spokojnie wytrzymają ok. 3 dni w lodówce). Dobrym sposobem jest pieczenie całych buraków ze skórką, zawiniętych w folię aluminiową, np. przy okazji pieczenia czegoś innego.



Wartościowe kolacje – lekki sposób na spokojny sen!

Kolorowy zawrót głowy - smakowite pasty kanapkowe



Pasta 1

Składniki:

- 3 marchewki upieczone w piekarniku (można wykorzystać też marchewkę z zupy)
- 5 łyżek oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- skórka z połowy cytryny
- łyżeczka harissy (mieszanka przypraw)
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 0,5 łyżeczki kuminu
- 0,5 łyżeczki kurkumy
- sól i pieprz do smaku
- do posypania czarnuszka lub czarny sezam

Wykonanie:

Wszystkie składniki miksujemy przy użyciu blendera i gotowe.

Pasta 2

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej, czerwonej soczewicy (można użyć też zielonej, ale należy ją namoczyć przed gotowaniem, najlepiej całą noc)
- $\frac{1}{3}$ szklanki nasion słonecznika
- 6–7 suszonych pomidorów
- 1 łyżeczka papryki mielonej słodkiej
- 2–3 łyżki przecieru pomidorowego (opcjonalnie: pasta wychodzi też bez przecieru, jest wtedy łagodniejsza w smaku)
- pieprz czarny, sól do smaku

Wykonanie:

Ziarna słonecznika zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do napęcznienia. Dodajemy ugotowaną soczewicę. Wszystkie składniki mieszamy i miksujemy przy użyciu blendera.

Pasta 3

Składniki:

- 0,5 szklanki słonecznika
- 5 suszonych pomidorów z zalewy i 2 łyżki oleju
- pęczek natki pietruszki lub bazylii (można też wymieszać)
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1–2 ząbki czosnku lub łyżeczka suszonego czosnku
- 2–4 łyżki wody
- sól i czarny pieprz do smaku

Wykonanie:

Ziarna słonecznika zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do napęcznienia, następnie łączymy z pozostałymi składnikami i miksujemy przy użyciu blendera.





Nie tylko na deser – smakołyki od serca

Kule mocy

Chałwa marchewkowa - halawa



Kule mocy

Składniki:

- 0,5 szklanki masła orzechowego
- 1,5 szklanki poppingu z kaszy jaglanej (alternatywnie z amaratusa lub gryczanego)
- $\frac{3}{4}$ szklanki płatków owsianych zmielonych na mąkę
- $\frac{3}{4}$ szklanki daktyli zalanych wrzątkiem
- 1 łyżka oleju kokosowego
- do obtaczania: wiórki kokosowe, kakao, ziarna sezamu, mak

Wykonanie:

Mieszmazamy ze sobą suche składniki, dodajemy masło orzechowe, łyżkę oleju kokosowego oraz daktyle (odsączone wcześniej z wody i zmielone na mus). Jeśli masa nie chce się kleić, dodajemy więcej masła orzechowego lub wody po daktylach. W razie konieczności zagęszczamy mąką owsianą. Z masy formujemy kulki, pomocne może być lekkie zwilżenie dłoni, aby masa nie kleiła się do rąk. Kulki obtaczamy w sezamie, maku, wiórkach kokosowych lub kakao. Kulki można przechowywać około 5 dni w lodówce lub suchym pojemniku. Świetnie się też mrożą.

Chałwa marchewkowa – halawa

To przepis, który podsunęła nam w trakcie gościnnego gotowania Julka Cymbaluk z Masterchefa Juniora.

Smaczne, zdrowe i sycące!

Składniki:

- 3 marchewki
- mleko pasteryzowane lub roślinne
- śmietanka słodka homogenizowana lub kokosowa (z puszkii)
- bakalie: rodzynki, żurawina, suszone morele, orzechy nerkowca, migdały
- 0,5 łyżeczki mielonego kardamonu
- skórka z połowy pomarańczy
- łyżka oleju kokosowego lub musu kokosowego

Wykonanie:

Marchew obieramy i ścieramy na tarce (jeśli wybierzemy tę o grubych oczkach, marchewka chwilę dłużej będzie się gotowała). Na rozgrzaną patelnię dodajemy łyżkę oleju lub musu kokosowego (dla aromatu) i startą marchew. Chwilę podsmażamy i dodajemy mleko i śmietankę tak, by całość marchwi była zalana płynem. Dodajemy skórkę pomarańczową i dusimy aż do zredukowania płynów. Dodajemy bakalie i kardamon. Po chwili gotowania sprawdzamy, czy marchewka jest wystarczająco miękka. Jeśli potrzebuje jeszcze chwili – dodajemy odrobinę mleka i dusimy ją nieco dłużej. W razie potrzeby dosładzamy miodem. Gotową masę przekładamy do mniejszych pojemniczków i po przestudzeniu zajadamy.





Kolorowe desery z tapioki*



Wersja 1

Składniki:

- 2 szklanki mleka pasteryzowanego lub ulubionego mleka roślinnego (np. owsianego, ryżowego, kokosowego)
- woda (opcjonalnie, gdyby kulki wciągnęły więcej płynu)
- trochę cukru trzcinowego lub ksylitolu do smaku (opcjonalnie)
- 0,5 szklanki kulek tapioki
- ulubiony mus owocowy, wiórki kokosowe itp.

Ważne:

Tapioka występuje w kulkach o różnej wielkości. Większe kulki tapioki warto wcześniej namoczyć około godziny. Każdorazowo sprawdź wskazówki do gotowania umieszczone na opakowaniu produktu.

Wykonanie:

W rondelku lub garnku gotujemy mleko lub inny płyn. Na gotujący się płyn wsypujemy tapiokę. Gotujemy pod przykryciem, aż kulki zrobią się miękkie i przezroczyste. W czasie gotowania należy co kilka minut energicznie zamieszać tworzący się pudding, aby nie przywierał do dna i miał kremową konsystencję.

Na koniec gotowania dodajemy ulubione składniki: kawałki suszonych lub surowych owoców, lub wiórki kokosowe (do wersji mlecznej) itp. Wszystko razem jeszcze trochę gotujemy, przekładamy do misek i czekamy chwilę, a następnie zajadamy na ciepło lub na zimno.

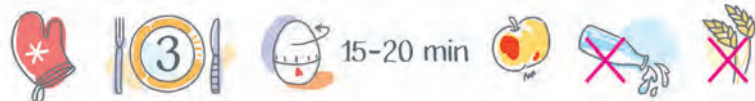
* Tapioka powstaje ze skrobi manioku. W sklepach dostępna jest w postaci kulek o różnych wielkościach. Nie zawiera glutenu, przez co jest dobra dla alergików i w dietach poprzeczepowych. Ma neutralny smak, nadaje się do zagęszczania, uatrakcyjnia desery dla dzieci.





Czekoczekoczekolada - Zdrowa!

Kisiel gruszkowy



Czekoczekoczekolada – zdrowa!

Składniki:

- 1 dojrzałe, miękkie awokado
- 2 łyżki masła orzechowego
(najlepiej je zrobić samodzielnie, wystarczy wrzucić dwie garści niesolonych orzechów arachidowych do pojemnika blendera z ostrzem „s” i miksować ok 5–10 min, w podobny sposób można wykonać masło również z innych orzechów, np. migdałów)
- 10 suszonych daktyli
(namoczonych i odcedzonych)
- 2 łyżki kakao
lub 3–4 kostki gorzkiej czekolady (min. 70%)
- do dosłodzenia (opcjonalnie):
kawałek dojrzałego banana,
łyżka syropu z agawy, miodu lub cukru

Wykonanie:

Awokado kroimy wzdłuż na połowę. Wydrążamy łyżką miąższ. Dodajemy pozostałe składniki i wszystko razem miksujemy w pojemniku blendera aż do uzyskania jednolitej, czekoladowej konsystencji. Taka „nutella” to świetny dodatek do owoców, kanapek lub wafli. W wersji dla alergików można zastąpić kakao karobem.

Kisiel gruszkowy (2 porcje)

Składniki:

- 1 gruszka
- 2 goździki
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki suszonej żurawiny i/lub lub owoców goi
- 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej
- 1,5–2 szklanki wody

Wykonanie:

Wodę gotujemy z dodatkiem goździków i cynamonu. Dodajemy obraną i pokrojoną w kostkę lub startą na tarce o grubych oczkach gruszkę i dwie łyżki żurawiny i/lub owoce goi. Chwilę razem gotujemy i wyciągamy goździki. W osobnym naczyniu mieszamy mąkę z niewielką ilością zimnej wody, a następnie powolnym strumieniem wlewamy ją do gotującej się wody z owocami. W razie potrzeby dosłodzamy ksylitolem lub cukrem trzcinowym.

Inne propozycje:

- Tak przygotowany kisiel możemy zblendować i otrzymamy mus owocowy.
- Możemy użyć dowolnych owoców, świetnie sprawdzą się: jabłka, śliwki, morele i brzoskwinie
- Możemy też użyć suszonych owoców (wtedy trochę dłużej należy je podgotować, by zmiękły).
- Owoce możemy zastąpić sokiem bądź kompotem.



POMOCNICZEK

część druga:

ćwiczenia relaksacyjne
i zwiększające
świadomość

Ćwiczenia relaksacyjne

Przedstawiamy kilka prostych metod relaksacyjnych i oddechowych opartych na uważności. Zachęcamy do korzystania z nich zarówno rodziców, jaki i dzieci. Początki mogą być trudne i jak każde ćwiczenie – wymagają systematyczności i regularności.

Rodzicu, zacznij od małych, prostych kroków. Daj sobie czas i przyzwolenie na naukę, a z każdym oddechem będzie lepiej! W zależności od sytuacji dopasuj ćwiczenia do tego, co aktualnie jest możliwe. To pomoże Ci w trudnych momentach, a także kiedy się rozłościś, zasmucisz, będziesz niecierpliwy. Ćwiczenia dają też szansę na zrelaksowanie się przed snem, uspokojenie ciała, emocji i myśli.

Ćwiczenie:

Usiądź lub połóż się wygodnie. Możesz leżeć na brzuchu, na plecach, na boku albo wyciągnąć się leniwie jak kot. Rozluźnij się. Być może masz sporo myśli w głowie – przyjrzyj się im, trochę jak chmurom na niebie. Tak, myśli są jak chmurki na niebie – obserwujesz je, a one powolutku przesuwiają się w innym kierunku. I tak jak chmurki mogą być burzowe, deszczowe, delikatne. Są takie, jakie są – to, że je masz, jest w porządku. Przejdź z głowy do brzucha – w brzuchu jest spokojnie. Przekieruj na niego swoją uwagę.

- Połóż ręce na brzuchu. Oddychaj tak, abyś czuł, jak delikatnie unoszą się Twoje dłonie.
- Wyobraź sobie, że z każdym oddechem w Twoim brzuchu pompuje się kolorowy balonik, a z każdym wydechem – wypuszczasz z niego powietrze i balonik razem z brzuchem maleją i opadają.
- Brzuch delikatnie się unosi i opada. Czujesz swój spokojny oddech. Tak spokojny, jak to tylko teraz możliwe. Skup się jeszcze chwilę na oddechu i unoszącym się i opadającym brzuchu.
- Czujesz falowanie, delikatne opadanie w rytm oddechów.
- Nic nie musisz robić. Odpoczywasz.
- W brzuchu jest tylko oddech i spokój. W brzuchu jest miło i spokojnie.
- Z każdym oddechem Twoje ciało staje się spokojniejsze i bardziej rozluźnione...



MRR.....



Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała i związek jedzenia z emocjami

Wykluczanie ulubionych produktów z jadłospisu może być trudne i budzić wiele emocji. Wie o tym każdy, kto kiedykolwiek był na jakiejś diecie. Tym bardziej może to odczuwać dziecko, które nie do końca jest świadome związku jedzenia ze swoim stanem zdrowia i samopoczuciem. Warto zwiększać wiedzę dziecka w tym zakresie. Poniżej przedstawiamy zestaw pomocnych ćwiczeń i eksperymentów do wykonywania wraz z dzieckiem również na terenie kliniki. Dobrej zabawy!

TEMAT: CO TO JEST ZDROWE ODŻYWIENIE?

CELE:

- Zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania.
- Wyjaśnienie terminu „zdrowe odżywianie.”
- Ćwiczenie umiejętności planowania posiłków zawierających zdrowe produkty.

Ćwiczenie w parach: GOŚĆ Z INNEJ PLANETY

Jedna osoba (może to być rodzic) ma za zadanie wyobrazić sobie, że przybyła z innej planety, jest głodna i chciałaby zjeść, ale nie wie, co może zjeść, by jej nie zaszkodziło. Druga osoba jest gospodarzem, musi wytłumaczyć, co oznacza na Ziemi „zdrowe jedzenie” i powiedzieć gościowi, co może bez obaw jeść. Po skończonym ćwiczeniu zapisujemy wszystkie propozycje zdrowego jedzenia i tworzymy wspólnie z dzieckiem 5 zasad zdrowego odżywiania, np.:



1. Jedzenie śniadania.
2. Jedzenie o regularnych porach.
3. Picie wody.
4. Jedzenie warzyw i owoców.
5. Jedzenie ciepłych, gotowanych posiłków, najlepiej domowych.

Ćwiczenie: menu dla kosmicznego gościa

Stwórzcie wspólnie z dzieckiem całodniowe menu dla gościa z kosmosu w formie plakatu. Odwołujcie się do zasad zdrowego odżywiania, które wspólnie ustaliliście. Wywieście plakat w pokoju lub sali. Przez najbliższe dni porównujcie swoje menu z tym na plakacie.



TEMAT: SUPERFOOD CZY JUNK FOOD?

Informacje wstępne:

Dorośli często traktują jedzenie jako formę nagrody dla dzieci, a częste wizyty w „sielniówkach” oferujących fast food stały się powszechną formą rodzinnego spędzania czasu. Sprzyja to budowaniu pozytywnych skojarzeń z niezdrową żywnością i nawyku sięgania po taką żywność w momencie, gdy dziecku jest źle lub gdy chce być za coś nagrodzone dla wywołania lub wzmocnienia pozytywnych emocji. Wprowadzając w edukacji temat fast food czy junk food, nie chodzi o krytykowanie lub zabranianie jego spożywania. Warto jednak pokazywać zdrowsze zamienniki i alternatywy takiej formy nagradzania.

CELE :

- Zapoznanie z terminami superfood, junk food.
- Rozmowa na temat plusów i minusów żywności z tych grup.
- Zainteresowanie składem żywności i możliwymi konsekwencjami jej spożywania przez przeprowadzenie eksperymentów.
- Pokazanie możliwości wyboru zdrowszej żywności i alternatyw dla fast foodów.

Ćwiczenie: lubię jeść



Poproś dziecko, by narysowało kwiatek (rodzic może narysować swój, do ćwiczenia warto też zaprosić pozostałych członków rodziny). W każdym płatku dziecko wpisuje lub rysuje swoje ulubione produkty. W środku kwiatków wpisujemy te produkty/potrawy, które lubimy jeść wspólnie. Rozmawiamy o tym, czy nasze ulubione jedzenie jest dla nas zdrowe i co to znaczy?

Ćwiczenie: co jemy, czyli eksperymenty żywieniowe

Eksperyment nr 1

Z cukrem: Ile cukru zawierają różne produkty spożywcze? Dziecko przydziela kostki cukru do różnych produktów spożywczych. Dzieci mają ocenić, ile cukru, ich zdaniem, zawierają w sobie te produkty.

Przykładowe produkty:

puszka coca-coli to 7 kostek cukru, Kubuś – 7 kostek cukru, jabłko to 5 kostek cukru, woda – 0.

Eksperyment nr 2

Z colą: Jak myślicie, co się stanie ze skorupką jajka pozostawioną na kilka dni w szklance z tym napojem?

Cola zawiera kwas zwany kwasem fosforowym. Gdy do coli włożymy jajko, jego skorupka po kilku dniach stanie się chropowata, a po kilku miesiącach zupełnie zniknie.

Ile cukru zawierają różne produkty spożywcze?



coca-cola
7 kostek cukru

sok
7 kostek cukru

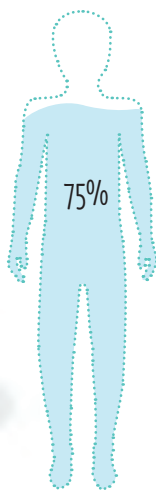
jabłko
5 kostek cukru

woda
0 kostek cukru



Co się stanie, gdy włożymy
jajko do coli?

Poszukajmy wody!



Dlaczego rosół ma „oczy”?

Eksperyment nr 3

Z wodą: Woda to składnik niezbędny do życia. Gdzie ją znajdziemy? Uczestnicy wymieniają różne składniki spożywcze, w których, ich zdaniem, znajdziemy dużo lub mało wody. Następnie porównują przykładowe produkty, np. orzech włoski i jabłko, poprzez osypanie ich powierzchni (pozbawionej skórki) solą.

Wnioski:

Z jabłka wypływa woda, którą sól z niego wyciąga. Z orzechem włoskim nic się nie dzieje. Wynika to z różnicy zawartości wody. W jabłku jest jej znacznie więcej. Inne przykłady produktów o dużej zawartości wody: ogórek zielony, arbuź (98%).

Dla porównania – człowiek składa się z wody w niemalże 75%. Aby zawsze mieć wystarczającą ilość płynów w organizmie, powinno się dużo pić i np. jeść ogórki. Odpowiednia ilość płynów wzmacnia naszą zdolność koncentracji i wydajność. Tracimy wodę, oddychając, pocąc się lub wydalając ją z organizmu. Zbytńia utrata wody jest dla człowieka niebezpieczna. Wystarczy, że stracimy 10% wody z organizmu, a staniemy się niezdolni do aktywności fizycznej. Przy utracie ponad 20% wody z organizmu człowiek umiera. Dlatego ważne jest, abyśmy przyjmowali dużą ilość płynów.

Eksperyment nr 4

Z tłuszczami: Jak się zachowuje tłuszcz w kontakcie z wodą, czyli dlaczego rosół ma „oczy”? Dziecko wlewa małe porcje oliwy do naczynia wypełnionego wodą. Wspólnie zastanawiamy się, dlaczego tłuszcz nie miesza się z wodą?

Podsumowanie i rozmowa:

Przykładowe kwestie do rozważenia: Co możemy zrobić, by ulepszyć spożywane przez nas pokarmy? Jakich składników nie powinno w nich zabraknąć? Czego brakuje w jedzeniu typu junk food? Dlaczego superfood jest super?

TEMAT: Jedzenie na smutki i radości?

Informacje wstępne:

Jedzenie moderuje nasz nastrój. Dzieje się to za sprawą złożonych mechanizmów, m.in. wpływu składu chemicznego substancji zawartych w jedzeniu. Duże znaczenie mają też skojarzenia, czyli wcześniejsze doświadczenia związane z jedzeniem i emocje, jakie temu towarzyszyły, np. poczucie bezpieczeństwa i miłości, jakie odczuwa niemowlę w momencie karmienia piersią. Jedzenie może stanowić szybki zastrzyk energii, przyływ endorfin (hormonów szczęścia), ale też powodować ospałość lub nieprzyjemne uczucie ciężkości (przy nadmiernej podaży glukozy albo przejedzeniu). Warsztaty pokazują, w jaki sposób jedzenie wpływa na nasz nastrój. Prezentują podstawy kompozycji posiłków oraz jedzenie, które warto jeść, by dobrze się czuć nie tylko fizycznie, ale i psychicznie.

CELE:

- Zainteresowanie tematyką odżywiania.
- Zaprezentowanie związku między jedzeniem a emocjami.
- Ćwiczenie komponowania posiłków (elementy dietoterapii).

Ćwiczenie: Jem, bo lubię

Na małych karteczkach samoprzylepnych wypisujemy wszystkie potrawy, które lubimy jeść w naszej rodzinie. W tym ulubione desery i słodycze. Każdy członek rodziny nakleja swoje karteczki na jednorazowy talerz podzielony na 3 części różnej wielkości, zgodnie z proporcjami spożywanego jedzenia: najwięcej, mniej, troszeczkę. Następnie przyozdabiamy swój talerz, kolorując go w dowolny sposób.

Rozmowa:

Czy wszystko, co lubimy jeść, jest dla nas dobre?

Dlaczego tak?

Dlaczego nie?

Czy to, co i ile jemy, ma wpływa na nasze samopoczucie?



czekolada



ryż z truskawkami



pierogi z kapustą



jajko sadzone



Wnioski:

Jedzenie wpływa na nasze samopoczucie. Często czujemy złość, gdy jesteśmy głodni, lub radość, gdy czeka nas jedzenie, które lubimy. Możemy poprawiać sobie nastrój jedzeniem, np. słodczy, ale jest to chwilowa poprawa humoru, która często ma później negatywne konsekwencje.

Zakończenie:

Każdy członek rodziny kończy zdanie: **Od dziś zmienię w swoim odżywianiu...**
(tu powinni wymienić choć jeden element).

TEMAT: Dlaczego potrawy różnie smakują? O smakach nie tylko na talerzu

Informacje wstępne:

Smak to jeden z naszych podstawowych zmysłów. Dzięki niemu możemy cieszyć się jedzeniem, jego różnorodnością, kształtować nasze preferencje w zakresie określonych produktów spożywczych. Warsztaty pozwalają doświadczyć różnorodności smaków, które możemy odkryć dzięki uważnemu spożywaniu różnych produktów. Dodatkowo pokazują wyjątkowość każdego z nas, również pod względem tak podstawowej umiejętności, jak odczuwanie smaków.

CELE:

- Zainteresowanie tematyką żywienia.
- Zapoznanie z podstawowymi smakami i miejscami ich odczuwania.
- Pokazanie różnorodności smaków.
- Nauka uważnego jedzenia.

kubki smakowe



słodki



słony



kwaśny



gorzki



umami



Ćwiczenie: eksperymenty smakowe

Przykładowe produkty:

smak słodki – miód, banan, suszone daktyle

smak słony – sól, ser typu feta

smak gorzki – gorzka czekolada (90% kakao)

smak kwaśny – cytryna, kwaśne jabłko



Ćwiczenie i ciekawostka:

Wspólnie z dzieckiem smakujemy pojedynczo różne produkty i na własnoręcznym rysunku języka próbujemy zaznaczać miejsce, w którym je odczuwamy. Warto wspomnieć, że naukowcy odkryli też piąty smak: UMAMI. Jego odczuwanie jest zlokalizowane w tylnej części języka. To smak wyczuwalny w pożywieniu zawierającym składnik chemiczny: glutaminian sodu, znany ulepszcacz smaku i zapachu, który występuje w żywności sproszkowanej, przyprawach, chipsach itp. Sprawia, że jedząc, mamy ochotę na więcej i więcej. Można przygotować dowolną zupkę w proszku oraz przyprawę i poprosić uczestników, by w składzie odnaleźli tę substancję.

Ćwiczenie na zakończenie:

Spróbujcie wraz z dzieckiem wyobrazić sobie przez chwilę, że nie odczuwacie smaku. Jak wyglądałby wtedy świat i nasze żywienie? Co by się zmieniło? Jak byście dokończyli zdanie:

Smak, którego brak najbardziej bym odczuła, to...? Ponieważ...

TEMAT: Rodzina na zakupach

Rodzina to podstawowa struktura, w której kształtują się nasze pierwotne nawyki. Również te w zakresie odżywiania czy zakupów. Produkty, które kupujemy, miejsca, w których zazwyczaj robimy zakupy, oraz to, jak one wyglądają, zależą od osób dorosłych zarządzających funduszami rodziny. Nie bez przyczyny jednak duża liczba reklam produktów spożywczych skierowana jest do dzieci. To one wywierają na rodziców wpływ, jakie produkty dodatkowo zostaną kupione. Dzieci to konsumenci, o których powinniśmy zadbać w pierwszej kolejności, wpajając dobre nawyki i kształtując uważność i świadomość konsumencką.

CELE:

- Wzbudzenie zainteresowania tematyką kupowanej przez nas żywności.
- Pobudzenie do refleksji na temat pochodzenia spożywanej przez nas żywności.
- Kształtowanie świadomości konsumenckiej.
- Kształtowanie umiejętności krytycznego myślenia.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności konsumenckiej poprzez wybór lokalnych produktów i korzystanie z wielorazowych toreb na zakupy.

Ćwiczenie: Rodzinne zakupy

Przypominamy sobie ostatnie wspólne zakupy. W miarę możliwości przygotowujemy różne opakowania produktów spożywczych.

Następnie wraz z dzieckiem wyszukujemy takie informacje jak: kraj pochodzenia danego produktu, miejsce produkcji, data ważności. Wspólnie czytamy skład produktów. Rozmawiamy o tym, co nas zdziwiło, co zainteresowało. Szukamy odpowiedzi na pytania, czy i dlaczego powinniśmy sprawdzać te informacje podczas zakupów,

e 375 g



Składnik odżywczy	Jednostka	Wskazane dzienne spożycie – wartości ustalone dla kobiet (w porównaniu z ZZ)	Wskazane dzienne spożycie – wartości ustalone dla mężczyzn (w porównaniu z ZZ)
Wartość energetyczna	kcal	2000	2500
Białko	g	nie więcej niż 70	nie więcej niż 80
Węglowodany	g	nie więcej niż 70	nie więcej niż 30
Tłuszcz	g	nie więcej niż 70	nie więcej niż 80
Kwasy tłuszczowe nasycone	g	nie więcej niż 25	nie więcej niż 30
Błonnik	g	nie więcej niż 25	nie więcej niż 30
Sól (sól)	g	nie więcej niż 2,4	nie więcej niż 2,4
Cukry	g	nie więcej niż 2,4	nie więcej niż 2,4
w tym cukry dodane	g	nie więcej niż 2,4	nie więcej niż 2,4

Wyprodukowano w Polsce
Należy spożyć przed: 17.11.2018

Ćwiczenie: moja torba na zakupy

Pozwól dziecku stworzyć własną torbę na zakupy wielorazowego użytku. Możesz wykorzystać czystą lnianą bądź bawełnianą torbę lub skorzystać z rozdawanych przez wiele firm wielorazowych toreb, a następnie pozwolić ją ozdobić dziecku. Noście ją na wspólne zakupy.



- ROZDZIAŁ 5 -
- ROZDZIAŁ 6 -
- ROZDZIAŁ 7 -

Idę na przeszczep

Dieta regeneracyjna

Najczęściej zadawane pytania

ROZDZIAŁ 5

Idę na przeszczep. CO MUSZĘ WIEDZIEĆ O JEDZENIU W TYM CZASIE?

Szczególnym momentem w procesie leczenia jest proces przeszczepu szpiku. Oczywiście nie dotyczy to wszystkich małych pacjentów i nie na każdym etapie terapii. Nie zaszkodzi jednak wiedzieć, że w naszej Klinice wiąże się to z przejściem na inny oddział oraz pojedynczą salą na najwyższym piętrze budynku. Rزتacza się stąd widok na prawie cały park i pozostałe budynki szpitala. Pięknie świeci tu słońce.

Wszelkie wytyczne w zakresie jedzenia, jego przygotowywania i serwowania dziecku zostaną Wam przekazane przez lekarza prowadzącego. Warto jednak już wcześniej być świadomym niektórych ważnych zasad dotyczących posiłków w tym czasie. Już wcześniej pisaliśmy o możliwym podrażnieniu śluzówek przewodu pokarmowego i jego konsekwencjach. Chemia i leczenie przeszczepowe sprawiają, że przewód pokarmowy uwrażliwia się jeszcze bardziej. Można porównać go wtedy do układu pokarmowego 8-miesięcznego dziecka. Żywnienie na tym etapie powinno być dostosowane właśnie do takiego wieku. To oznacza powrót na jakiś czas do pożywienia łagodnego, lekkostrawnego, o półpłynnej, papkowatej konsystencji. Taka forma ułatwia przyswajanie pokarmu i minimalizuje dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Można powiedzieć, że to taki okres „rehabilitacji układu pokarmowego”. Warto porozmawiać o tym wcześniej z dzieckiem, by uniknąć silnych emocji i niechęci. Pomocne może okazać się porównanie do rehabilitacji ruchowej. Czasowo unieruchomiona kończyna potrzebuje wsparcia i ćwiczeń, by wrócić do formy, podobnie nasze jelita potrzebują stopniowego oszwajania się z trawieniem. Tu również warto dostosować jadłospis do indywidualnych potrzeb dziecka. Inne zalecenia obowiązują bezpośrednio po przeszczepie, a nieco inne wraz z upływem czasu. Tempo rozszerzania diety i powrotu do normalnego żywienia zależy też będzie od stanu układu pokarmowego. Zdrowy układ pokarmowy szybciej się zregeneruje, a komplikacje wcale nie muszą się Wam przydarzyć!

Jednakże w przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości ze strony układu pokarmowego (np. graft jelitowy) wskazane jest trzymanie się bardziej restrykcyjnych zaleceń dietetycznych, a czasami okresowe wsparcie żywieniem pozajelitowym. Dodatkowo, w razie pojawienia się jakichkolwiek trudności z połykaniem, pomocą służy nasza pani neurologopedka, która usprawnia funkcje połykania i pomaga zapobiegać odruchowi wymiotnemu.

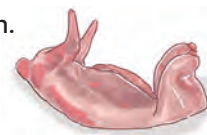
Wieloletnie doświadczenie lekarzy Przylądka Nadziei przyczyniło się do stworzenia naszych wewnętrznych zasad żywienia po przeszczepie. Widzimy potrzebę wspierania regeneracji układu pokarmowego, wierzymy, że odpowiednie żywienie może zmniejszyć ryzyko efektów niepożądanych ze strony układu pokarmowego.

zasady odżywiania w procesie leczenia onkologicznego i przeszczepu szpiku

Na podstawie nabytych doświadczeń i zdobytej wiedzy przedstawiamy poniższe zasady, które mogą być pomocne w przystosowaniu się do nowej sytuacji:



1. Do przygotowywania posiłków używaj roślin (warzyw, owoców) sezonowych.
2. Unikaj żywności przetworzonej (np. w puszkach, w proszku, produktów garmazeryjnych itp.) – zawiera sztuczne dodatki i barwniki podrażniające układ pokarmowy.
3. Gotuj, duś i przyrządzaj potrawy na parze. Zrezygnuj ze smażenia i grillowania.
4. Spożywaj mięso z wiadomego źródła. Najlepsze jest mięso królicze lub indyk (w postaci zmiksowanej, jako dodatek do zupy, są dobrym źródłem białka).
5. Staraj się ograniczyć spożycie gotowych wędlin czy parówek – zawierają dodatki chemiczne, liczne ulepszacze smaku i aromatu.
6. Unikaj alergenów, do których należy gluten, żeby nie napędzać reakcji immunologicznej. Dozwolone zboża bez glutenu to: ryż, kukurydza, gryka, proso.
7. Unikaj laktozy. Zabronione są produkty i przetwory mleczne, zakwaszane, z kulturami bakterii.
8. Błonnik na tym etapie nie jest wskazany. Unikaj surowych warzyw i owoców. Wybrane warzywa i owoce są dozwolone tylko po obróbce termicznej.
9. Dozwolone warzywa po ugotowaniu to m.in: marchewka, korzeń pietruszki, korzeń selera, burak, dynia, cukinia (bez skórki), fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, szpinak.
10. Nie spożywaj roślin wzdymających i ciężkostrawnych jak: fasola, groch, kapusta, cebula. Dieta powinna być lekkostrawna!
11. Unikaj owoców tropikalnych i cytrusów, np. bananów i grapefruitów.
12. Możesz jeść owoce w formie musu, np. borówki, jabłka, ale najlepiej każdorazowo skonsultuj to z lekarzem.
13. Najlepiej przyswajane na tym etapie jest jedzenie zmiksowane: papki, musy, konsystencja półpłynna.
14. Unikaj słodczy, nadmiar cukru zmniejsza apetyt i jest świetną pożywką dla rozwoju grzybów i bakterii.
15. Unikaj napojów gazowanych, które mogą prowokować wymioty.



ROZDZIAŁ 6

POWRÓT DO ZDROWIA A POTRZEBY ORGANIZMU. Dieta regeneracyjna

W trakcie leczenia nadwyrężeniu ulega cały organizm. Wątroba i nerki przez cały proces zdrowienia dzielnie radzą sobie z produktami ubocznymi przemiany leków i innych procedur medycznych. To główne organy biorące udział w tym procesie. Ich budowa i przemiany w nich zachodzące przygotowują je do pełnionych funkcji oczyszczania i filtracji. **Naturalne siły naszego organizmu sprawiają, że najlepszą dla nich dietą oczyszczającą jest po prostu czas.**



W jaki sposób możesz wspierać naturalne procesy odnowy i regeneracji?



- Pamiętaj, że we wszystkim liczy się umiar – nadmiar leków i suplementów też obciąża organizm!
- Stosuj tylko niezbędne i konsultowane z lekarzem leki i suplementy.
- Postaw na zdrową dietę (patrz rozdział I). Taka dieta może pomóc uniknąć niektórych z późnych efektów stosowanego leczenia. Np. dieta z małą ilością soli może zabezpieczyć przed nadciśnieniem, a zbilansowana dieta przed nadmiernym przyrostem masy ciała i nadmiernym spadkiem masy mięśniowej i kostnej.
- Unikaj „żywniowych śmieci”: rafinowanego cukru, żywności wysoko przetworzonej, barwników, złych tłuszczów (tj. tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych).
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie poprzez picie dużych ilości wody, świeżych soków owocowo-warzywnych.
- Walcz z nadmiarem stresu. Ruch na świeżym powietrzu i odpoczynek to sprzymierzeńcy dobrej formy.



ważne!

Każdorazowo warto skonsultować dietę z lekarzem prowadzącym lub lekarzem referencyjnym danej jednostki chorobowej.



ROZDZIAŁ 7

Najczęściej zadawane pytania przez dzieci i rodziców

1. Czy unikanie glutenu, orzechów i laktozy jest ważne w leczeniu osób bez nietolerancji tych substancji?

Nie ma dowodów na konieczność unikania tych produktów w leczeniu onkologicznym. Orzechy mogą być niewskazane ze względu na obróbkę – pleśnie. Unikanie glutenu, orzechów czy laktozy jest ważne w diecie poprzyszczepowej i ma na celu zminimalizowanie ilości alergenów dostarczanych wraz z pożywieniem. Alergeny stymulują reakcję obronnościową organizmu, więc ich unikanie jest ważne zwłaszcza po przeszczepie.

2. Czy istnieje dieta aplastyczna, neutropeniczna?

Czy aplazja wpływa na dietę dziecka w trakcie leczenia? Czy są uniwersalne zasady w tej kwestii?



Ostatnie badania dowodzą, że dieta aplastyczna czy neutropeniczna nie istnieje. Sugeruje się też, by w tym czasie nie rezygnować całkowicie z takich produktów jak: świeże warzywa, surowe owoce, nabiał. Równocześnie jednak, zważywszy na większe narażenie na infekcję, wskazuje się szczególne środki ostrożności w zakresie przygotowywania, przechowywania i spożywania posiłków. Wyznaczniki te obejmują nie tylko sam proces przygotowywania posiłku czy rodzaj dozwolonej żywności, ale w sposób szczególny skupiają się na jakości zarówno samych produktów, jak i bezpieczeństwa ich wykorzystania. Można na to spojrzeć jak na niewygodne ograniczenie bądź wykorzystać jako inspirację, by wspólnie z dzieckiem odkrywać nowe sposoby na znane już potrawy i ich przygotowywanie, do czego gorąco zachęcamy. Więcej na temat diety w neutropenii w rozdziale III.

3. Czy istnieje dieta wątrobowa?

Czy dieta może być pomocna w przypadku polekowego wzrostu enzymów wątrobowych?

Restrykcje dietetyczne uzasadnione są jedynie w przypadku niewydolności wątroby z encefalopatią. Dziecko z hipertransaminazemią nie wymaga ograniczenia białka, tłuszczu ani węglowodanów. **Dziecko z uszkodzeniem wątroby (toksyczne, zapalne, GvHD) powinno otrzymywać zrównoważoną dietę, jak każde dziecko leczone z powodu choroby nowotworowej.**

4. Jakie są wskazania w zakresie podawania witaminy D? Czy można ją przedawkować?

Przed rozpoczęciem suplementacji witaminy D₃ niezbędne jest oznaczenie jej wyjściowego poziomu w organizmie. Nadmiar ma również niekorzystny wpływ na organizm co niedobór.



5. Czy tran jest dobry dla mojego dziecka w trakcie leczenia?

Tran często bywa przedstawiany jako remedium na osłabioną odporność dzieci, jednakże w trakcie leczenia bardziej wskazana jest suplementacja oddzielna kwasami omega 3 (mają działanie przeciwzapalne) oraz witaminą D₃. Niezależne podawanie tych suplementów umożliwia sprawdzanie poziomu i indywidualnego zapotrzebowania organizmu na te składniki, zabezpiecza przed ich przedawkowaniem. **Ze względu na ryzyko przedawkowania nie należy podawać tych suplementów łącznie!** Pamiętajmy, że w przypadku witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K) wymagana jest większa kontrola w zakresie ich podawania niż w przypadku tych rozpuszczalnych w wodzie, których nadmiar może być łatwiej usunięty wraz z moczem.



6. Jak radzić sobie ze wzrostem apetytu i wagi w leczeniu sterydowym?

Zalecenia w przypadku wystąpienia cukrzycy posterydowej u dzieci.

Choć cieszy nas fakt, że dziecko ma apetyt, dzięki czemu „nadrabia zaległości” i przybiera na wadze, to jednak trzeba dbać, by zachować dobrą jakość i zbilansowanie spożywanych pokarmów, a tym samym nie dopuścić do nadmiernego przyrostu wagi dziecka. Prawidłowe odżywianie w połączeniu z ruchem zmniejszą prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy posterydowej, czyli zaburzenia metabolizmu węglowodanów. W większości przypadków, w początkowym stadium występowania, cukrzyca steroidowa jest zaburzeniem odwracalnym i może ustąpić po usunięciu przyczyny choroby, czyli w tym wypadku zakończeniu terapii sterydowej. Jej leczenie polega m.in. na zastosowaniu diety cukrzycowej, ograniczającej łatwo przyswajalne węglowodany, tj. cukry proste występujące w słodyczach, białym pieczywie, makaronach, białym ryżu oraz produkty o wysokim indeksie glikemicznym, czyli takie, po spożyciu których nasz poziom cukru we krwi gwałtownie wzrasta. Do takich produktów należą np. winogrona, banany, ziemniaki, gotowane warzywa, produkty z białej mąki itp. (szczegółowe listy tych produktów przedstawi Wam lekarz, są one też dostępne np. w Internecie). Czasami wymagane jest też włączenie insuliny, której zadaniem jest obniżenie poziom glukozy we krwi. **Piramida żywienia dzieci i młodzieży przedstawiona w rozdziale I będzie dobrym drogowskazem również w tym przypadku.**

7. Zasadność i sposób stosowania diety oczyszczającej w leczeniu onkologicznym. Jak i w jakich przypadkach stosować dietę oczyszczającą u dzieci? Oczyszczanie organizmu po sterydoterapii, chemioterapii itp.

Wątpliwe, a wręcz zagrażające jest stosowanie kuracji oczyszczających u dzieci. Organizm stopniowo ulega samoczynnej regeneracji. Proces ten możemy wspierać przez unikanie spożywania pokarmów nadmiernie obciążających, zawierających sztuczne barwniki i konserwanty, np. produkty typu instant, fast food czy potrawy ciężkostrawne. Pomocna może być zatem dieta lekkostrawna, picie dużych ilości płynów (najlepiej wody, świeżych soków owocowo-warzywnych i delikatnych herbatek) oraz stosowanie się do ogólnych wyznaczników zdrowej diety, czyli bogatej w produkty nieprzetworzone, żywność naturalną, warzywa i błonnik pokarmowy. Stąd najbardziej zasadna wydaje się dieta, oparta na sezonowo dostępnych produktach, adekwatnych do strefy klimatycznej, w jakiej się znajdujemy, pochodzących najlepiej ze sprawdzonego źródła.





- spis treści -

O autorce	5
Wstęp	7
Rozdział 1 Żywnienie dzieci i młodzieży a zdrowie – profilaktyka chorób nowotworowych	9
Rozdział 2 Rozpoczynam leczenie. Co jeść?	17
Rozdział 3 Trudności i wyzwania żywieniowe na różnych etapach leczenia, czyli co Was może spotkać w trakcie leczenia i jak sobie z tym radzić	23
Rozdział 4 Pomocniczek. Część pierwsza: Przepisy kulinarne	33
Pomocniczek. Część druga: Ćwiczenia relaksacyjne zwiększające świadomość	55
Rozdział 5 Idę na przeszczep. Co muszę wiedzieć o jedzeniu w tym czasie?	70
Rozdział 6 Powrót do zdrowia a potrzeby organizmu – dieta regeneracyjna	72
Rozdział 7 Pytania najczęściej zadawane przez dzieci i rodziców	74

AUTORKA:

mgr Katarzyna Ciesła , psycholog, psychodietetyk Kliniki Mentalnej Przylądka Nadziei

OPIEKA MERYTORYCZNA:

dr n. med. Elżbieta Latos-Grażyńska

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

KONSULTACJE MERYTORYCZNE:

dr hab. n. med. Ewa Bień

Gdański Uniwersytet Medyczny Katedra i Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii

dr n. med. Jowita Frączkiewicz

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

prof. dr hab. n. med. Ewa Gorczyńska

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

dr hab. n. med. Ninela Irga-Jaworska

Gdański Uniwersytet Medyczny Katedra i Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii

prof. dr hab. n. med. Bernarda Kazanowska

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu

dr hab. n. med. Agnieszka Szlagatys-Sidorkiewicz

Gdański Uniwersytet Medyczny, Katedra i Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

REDAKCJA:

mgr Magdalena Stępień, psychoonkolog Kierownik Kliniki Mentalnej Przylądka Nadziei

dipl. Agnieszka Bochnia, psycholog w Klinice Mentalnej Przylądka Nadziei

WSPÓŁPRACA:

Ćwiczenie relaksacyjne na str. 56 opracowane przez mgr Magdalenę Stępień

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD: Studio Graficzne BB, **ILUSTRACJE:** Beata Błaszkiwicz

ZDJĘCIA POTRAW: Krzysiek Orłowski

ZDJĘCIA WARSZTATOWE: Paweł Jakubek, Krzysiek Orłowski

KOREKTA: Anna Wawryszuk

DRUK I OPRAWA: UNIQ POLIMEDIA, Drukarnia offsetowa - Printing House

Copyright by Fundacja „**Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową**”

ul. Ślężna 114s/1, 53-111 Wrocław, tel. +48 71 712 77 33

e-mail: fundacja@naratunek.org, www.naratunek.org, www.przyladeknadziei.pl

ISBN: 9788395189913, Wydanie I, Wrocław 2018

- Bibliografia -

Cieśla K., *Nadwaga to więcej niż złe odżywianie*, PsychoEdukacja, Lublin 2015.

Gawęcki J., *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, t. 1.

Pająk G., *Każdy kęs ma znaczenie*, Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała 2018.

Źródła internetowe:

Food Safety for People with Cancer, U.S. Department of Agriculture Food and Drug Administration, 2011 [online: <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM312761.pdf>, dostęp: 06.09.2018].

Jarosz M., *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży*, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 28.02.2018 [online: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy>, dostęp: 06.09.2018].

Jarosz M., Sajór I., Gugala-Miłosz S., Wojda B., Nagel P., *Chroń się przed rakiem. Ruch i jedzenie mają znaczenie*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017 [online: https://ncez.pl/upload/izz_chron_sie_przed_rakiem.pdf, dostęp: 06.09.2018].

Low Bacteria Diet, Drugs.com, 30.01.2018 [online: <https://www.drugs.com/cg/low-bacteria-diet.html>, dostęp: 06.09.2018].

Nagel P., Sajór I., *Oleje roślinne w diecie pacjenta z chorobą nowotworową*, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 08.07.2018 [online: <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/oleje-roslinne-w-diecie-pacjenta-z-choroba-nowotworowa>, dostęp: 06.09.2018].












Sajór I., *Spożycie mięsa a ryzyko nowotworów*, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 19.02.2018 [online: <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/spozycie-miesza-a-ryzyko-nowotworow>, dostęp: 06.09.2018].

MAPKA:

Jeśli jesteś w Przylądku Nadziei po raz pierwszy może Ci się przydać zamieszczona poniżej mapka. Znajdziesz na niej wskazówki, gdzie szybko i wygodnie zrobić niezbędne zakupy.



LEGENDA DO OZNACZEŃ:

-  Bankomat
-  Tu kupisz świeże pieczywo
-  Tu kupisz pyszne i świeże warzywa
-  Tu zrobisz większe zakupy spożywcze – dyskonty i markety (Lidl, Biedronka)
-  Tu zrobisz większe zakupy spożywcze i nie tylko, zjesz coś, napijesz się kawy... (Ferio Gaj)
-  Tu dostaniesz świeże produkty od lokalnych producentów – warzywa, owoce, mięso, ryby, pieczywo, produkty ekologiczne (Hala targowa Gaj)
-  Tu możesz wypocząć (parki i przestrzenie rekreacyjne)
-  Tu zrobisz szybkie zakupy spożywcze najpotrzebniejszych artykułów (Fresh)
-  Tu kupisz leki
-  Przylądek Nadziei
-  Fundacja „Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową”



PRZYŁĄDEK NADZIEI



ISBN 978-83-951899-1-3



9 788395 189913

