



# Odżywianie w wieku podeszłym

Patrycja Dębek

Studentka GUMed

Opiekun praktyk: Beata Góralska

Szpital Morski im. PCK Szpital Pomorskie



# Węglowodany



**Węglowodany** pełnią w organizmie różnorodne funkcje, jednak najważniejszą jest dostarczanie energii.

**Możemy podzielić je na:**

**proste**

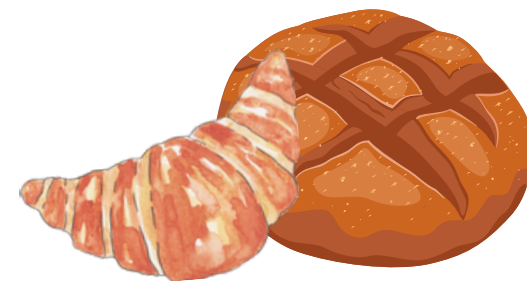
(znajdują się m.in. w cukrze, słodyczach, owocach)

**złożone**

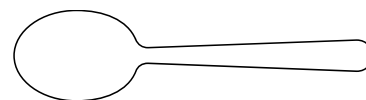
(znajdują się m.in. w warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych (gruba kasza, pełnoziarnisty chleb, ciemny makaron, ryż brązowy).

Jeżeli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych należy dążyć do ograniczenia węglowodanów prostych w diecie, na rzecz tych złożonych.

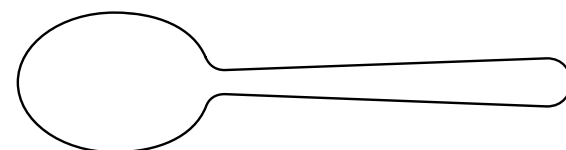
Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Węglowodany [g]	Przykład posiłku
Chleb pszenny	35	1 kromka	90,3	19,0	Kanapki, grzanki do zupy
Chleb żytni razowy	35	1 kromka	79,5	17,9	Kanapki, grzanki do zupy
Płatki owsiane	10	1 łyżka	37,6	6,9	Dodatek do mleka lub jogurtu, owsianka
Kasza jaglana, gotowana	190	1 szklanka	226,1	45,0	Dodatek do sosu/zupy, jaglanka
Makaron spaghetti z mąki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	150	1 szklanka	223,5	45,1	Dodatek do sosu/zupy, zapiekanka makaronowa



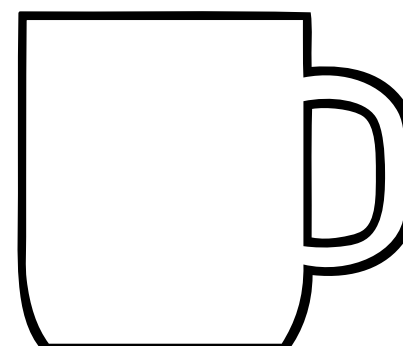
**Miary domowe**



**łyżeczka - ok. 5 g/ml**



**łyżka - ok. 15 g/ml**



**szklanka - 250 ml**

np.: śmietana - 1 łyżka - 10-15 g olej -  
1 płaska łyżka - 10 g mąka pszenna -  
1 płaska łyżka - 12 g płatki owsiane -  
1 płaska łyżka - 10 g

# Białka



**Niedobór białka u osób w wieku podeszłym może się pojawić ponieważ:**

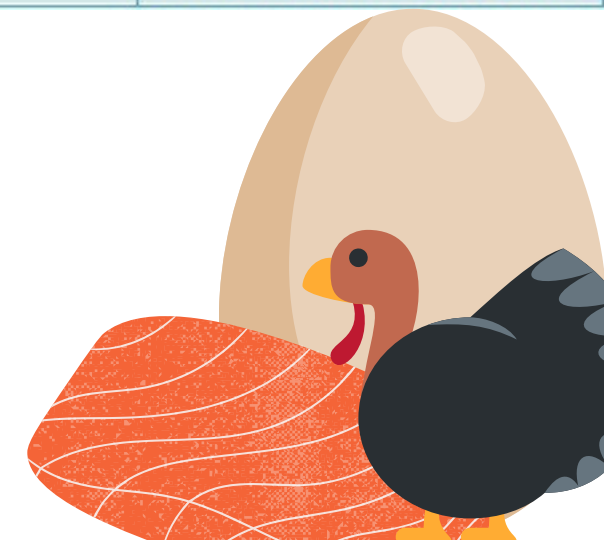
ograniczone jest jego wchłanianie  
organizm może go nadmiernie wykorzystywać  
występuje jego niedobór w diecie.

Białko w organizmie człowieka pełni różne funkcje, jednak jedną z ważniejszych jest funkcja **strukturalna** (budulcowa).

**Zaleca się aby wybierać przede wszystkim białko pełnowartościowe**, które znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego, np.: mięso (zwłaszcza chude: kurczak, indyk), ryby, jaja, mleko, produkty mleczne (w tym fermentowane).

Warto pamiętać, że produkty roślinne również będą dostarczały białko, ale niepełnowartościowe. Jednak łącząc różne produkty roślinne, będą się wzajemnie uzupełniać i tym samym będą równie ważne dla zdrowia organizmu.

Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Białko [g]	Przykład posiłku
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100	1 porcja	83,0	19,2	Pulpety, pieczone w piekarniku
Jaja kurze całe	59	1 sztuka (kl. wagowa L)	82,6	7,4	Jajecznica na parze, omlet
Łosoś, atlantycki, hodowany, świeży	100	1 porcja	208,0	20,4	Zupa, pieczony w piekarniku
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	180	1 kubek	111,6	9,2	Z dodatkiem owoców i/lub płatków np. owsianych, koktajl owocowy
Ser twarogowy	30	1 plaster	29,4	5,9	Twarożek na kanapki na słono, twarożek na słodko do naleśników



# Tłuszcze

**Tłuszcze** biorą udział w różnych procesach w organizmie człowieka, jednak jednym z głównych jest dostarczanie energii.

**Tłuszcz można podzielić na ten pochodzenia zwierzęcego**

(źródła np.: łój, smalec, tłuste mięsa (wołowe, wieprzowe)

**roślinnego**

(źródła: np.: oleje roślinne (rzepakowy, lniany, z czarnuszki, oliwa z oliwek, słonecznikowy), awokado, orzechy, pestki, nasiona, masło orzechowe).

Produkty bogate w **tłuszcz zwierzęcy** i **utwardzony tłuszcz roślinny** będą źródłem głównie **nasyconych kwasów tłuszczowych** i **trans kwasów tłuszczowych**. Natomiast produkty bogate w **tłuszcz roślinny**, będą źródłem **jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych**.

Wyjątkiem są **ryby**, ponieważ ich tłuszcz jest bogaty w dobre **kwasy tłuszczowe omega 3**. Kwasy te można znaleźć również w: olejach roślinnych, orzechach, pestkach i nasionach.

Aby **wzbogacić kalorycznie posiłek**, warto dodać do niego **tłuszczu**, np. poprzez dodatek: do owsianki/jaglanki/koktajlu - masła orzechowego, a do zupy - oleju roślinnego.



Produkt	Waga [g]	Miara domowa	Energia [kcal]	Tłuszcz [g]	Przykład posiłku
Olej rzepakowy, uniwersalny	8	1 łyżka	72,0	8,0	Dodatek do zupy, owsianki/jaglanki, koktajlu
Orzechy włoskie	28	7 sztuk	186,5	16,9	Przekąska, dodatek do owsianki/jaglanki, koktajlu
Awokado	70	0,5 sztuki	119,1	10,8	Jako smarowidło do chleba, do koktajlu
Masło extra	5	1 łyżeczka	37,4	4,1	Jako smarowidło do chleba, dodatek do kaszy
Dynia, pestki	10	1 łyżka	57,2	4,6	Przekąska, dodatek do owsianki/jaglanki, koktajlu



### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

### JAK ROZUMIEĆ/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.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIACH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

# Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

## Czym jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

- Jest to graficzne przedstawienie ogólnych zasad/idei żywienia, których realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe życie.

## Jak należy ją czytać?

- Piramida przedstawia różne grupy produktów spożywczych, których ilość i częstość w codziennej diecie jest zależna od piętra. Im wyżej jest dana grupa, tym te produkty powinny się znaleźć w diecie w mniejszej ilości i częstości.

## Do kogo kierowana jest ta piramida?

- Ta piramida kierowana jest do osób w wieku starszym, które chciałyby zachować dobry stan zdrowia.
- Warto pamiętać, że w niektórych chorobach, zalecenia mogą być inne, wówczas należy poradzić się lekarza i dietetyka.



# 1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny).

**Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l  
dziennie.**

- W przypadku osób w podeszłym wieku warto zwrócić uwagę, aby posiłki były bogate w różne produkty, wówczas będą dostarczały wszystkich potrzebnych składników odżywczych.
- Posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach.
- Warto aby przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia był ciepły.
- W przypadku osób mających problem z gryzieniem i połykaniem, należy przygotowywać posiłki płynne bądź półpłynne. Posiłki powinny być rozdrabniane z dodatkiem odpowiedniej ilości płynów.
- W pulę wypitych płynów wchodzi nie tylko woda, ale również m.in. herbaty, kawy, soki, napoje, nektary, mleko czy fermentowane napoje mleczne, a nawet zupy.
- Najważniejszym płynem wypijanym w ciągu dnia powinna być woda (np.: mineralna, źródlana, kranowa (jeżeli jesteśmy pewni jej bezpieczeństwa)).
- Aby zapobiec odwodnieniu organizmu, płyny powinny być wypijane często, małymi łykami, niezależnie od uczucia pragnienia, w ilości min. 2 litry (8 szklanek).

# 2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz.

**Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić  
sokami (200-400 ml).**

- Warzywa i owoce powinny być podstawą posiłków, ponieważ dostarczają ważnych składników odżywczych, które pomagają zachować zdrowie (m.in.: węglowodany, białka, tłuszcze, błonnik, witaminy i składniki mineralne).
- Warzyw w diecie powinno być więcej niż owoców, ponieważ owoce prócz witamin i składników mineralnych, będą dostarczały również cukier, który powinniśmy ograniczać w diecie.
- Warto wybierać te sezonowe i różnokolorowe.
- Mrożone produkty są również pełnowartościowe, ponieważ proces mrożenia pozwala na zachowanie większości składników odżywczych.
- Jeżeli jakieś warzywa i owoce nie są dobrze tolerowane, można je obrać, rozdrobnić, przetrzeć, bądź zrobić sok. Można spisywać w zeszycie produkty i objawy, które występują po ich spożyciu.



### 3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

- Produkty pełnoziarniste są dobrym źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych czy błonnika.
- Produkty pełnoziarniste to m.in.:
  - ~ pieczywo razowe lub graham
  - ~ grube kasze: np. gryczana, jęczmienna
  - ~ makaron pełnoziarnisty
  - ~ ryż brązowy
  - ~ płatki: np. owsiane, jęczmienne, żytnie.
- Warto zwrócić uwagę, czy dobrze się po nich czujemy, ponieważ produkty te nie są lekkostrawne. W takim wypadku można zamienić je na jasne pieczywo, drobne kasze, jasny makaron i biały ryż.



### 4. Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki.

**Możesz częściowo zastąpić je serami.**

- Mleko i produkty mleczne (również fermentowane) dostarczają różne składniki odżywcze, ale najważniejszym z nich jest wapń, który odpowiada za mocne kości oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy.
- Produkty te będą również dobrym źródłem pełnowartościowego białka oraz dobrych bakterii.
- Najlepszym wyborem będą niskotłuszczowe produkty mleczne fermentowane (np. kefiry, jogurty, zsiadłe mleko, chude białe sery).
- Jeżeli występują nieprzyjemne dolegliwości po spożyciu mleka i produktów mlecznych, należy zamienić je na te bezlaktozowe.



## 5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

- Najlepszym źródłem pełnowartościowego białka są: mięso, ryby i jaja.
- Zaleca się aby jeść ryby minimum dwa razy w tygodniu, ponieważ dostarczają kwasy tłuszczowe omega 3. Kwasy te wpływają pozytywnie na funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego czy wzroku.
- Jeżeli nie ma przeciwwskazań, jaja można jeść nawet codziennie.
- W przypadku mięs, zaleca się aby spożywać te chude (indyk, kurczak), ponieważ wysokie spożycie tłuszczu nasyconych, może przyczyniać się do chorób sercowo-naczyniowych i niektórych nowotworów.
- Powinno się ograniczać również przetworzone produkty mięsne, ponieważ mogą zawierać składniki o potencjale rakotwórczym.
- Jeżeli nie ma przeciwwskazań i objawów po ich spożyciu, warto wprowadzić do diety nasiona roślin strączkowych.
- Tłuszcz zwierzęcy należy ograniczać na rzecz tłuszczów roślinnych, które szczególnie warto spożywać na surowo.
- Do smażenia warto używać rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.

## 6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych

- Nadmiar cukru w diecie może być przyczyną nadwagi i otyłości, zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego czy zaburzeń lipidowych i stłuszczenia wątroby.
- Dodatkowo wysokie spożycie cukru może osłabiać układ odpornościowy, zaostrzać stany zapalne, powodować próchnicę zębów i wzdęcia.
- Wyroby cukiernicze mogą być również źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, które negatywnie wpływają na stan zdrowia.
- Warto więc ograniczyć cukier, napoje, słodkie przekąski na rzecz owoców czy orzechów/pestek/ziaren (jeżeli nie powodują dolegliwości), ponieważ będą dostarczały wiele witamin i składników mineralnych.





## 7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.

**Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.**

- Nadmiar soli w diecie może prowadzić do, m.in: nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu, może sprzyjać rozwojowi raka żołądka, osteoporozy i otyłości.
- Pomocne w ograniczeniu spożycia soli może być
  - ograniczenie jej ilości przy przygotowywaniu potraw
  - solenie na koniec gotowania
  - zrezygnowanie z dosalania gotowych potraw
  - ograniczenie spożycia produktów wysokoprzetworzonych
  - kupowanie produktów z mniejszą zawartością soli/sodu
  - stosowanie świeżych i suszonych ziół, przypraw, mieszanek ziół i przypraw (bez dodatku soli) - dodatkowo będą zwiększały smakowość potraw
- Jeżeli nie ma przeciwwskazań warto używać wszystkich przypraw, jednakże w przypadku diety lekkostrawnej, warto używać ziół i przypraw takich jak: tymianek, bazylija, rozmaryn, cynamon, lubczyk, wanilia, majeranek, koperek, pietruszka.

## 8. Nie spożywaj alkoholu.

- Alkohol jest substancją wysokoenergetyczną, który nie dostarcza ważnych dla zdrowia składników odżywczych, dodatkowo może ograniczać ich przyswajanie. Ma negatywny wpływ na organizm człowieka. Powoduje m.in.: spowolnienie ruchów i osłabienie koordynacji, podrażnienie błony śluzowej przewodu pokarmowego, odwodnienie, obniżenie odporności, stanowi ryzyko uszkodzenia mięśnia sercowego, wątroby, trzustki, nerek i układu nerwowego. Dodatkowo wpływa na rozwój nowotworów, w tym zwłaszcza jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, piersi, jelita grubego i wątroby. Wpływa również negatywnie na
- wchłanianie i metabolizm leków w organizmie, co może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia.



## 9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).

- Z wiekiem zwiększa się ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych, dlatego zaleca się codzienną suplementację witaminą D (2000 j.m./dobę), jeżeli nie występują przeciwwskazania do przyjęcia tej witaminy (np. w sarkoidozie). Ilość jest zależna od zaleceń lekarza.
- Należy pamiętać o tym, że nie powinno się przyjmować leków i suplementów bez konsultacji ze specjalistą, ponieważ może to doprowadzić do sytuacji groźnych dla zdrowia i życia. Dodatkowo między lekami, suplementami i żywnością, mogą występować interakcje, które są również niebezpieczne. Warto również czytać ulotki dołączone do leków i suplementów.
- Jeżeli nie jest napisane inaczej w ulotce, zawsze należy popijać leki wodą.
- Gdy musimy wprowadzić zmiany do dotychczasowego sposobu żywienia, należy je wprowadzać powoli i stopniowo

## 10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo.

**Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.**

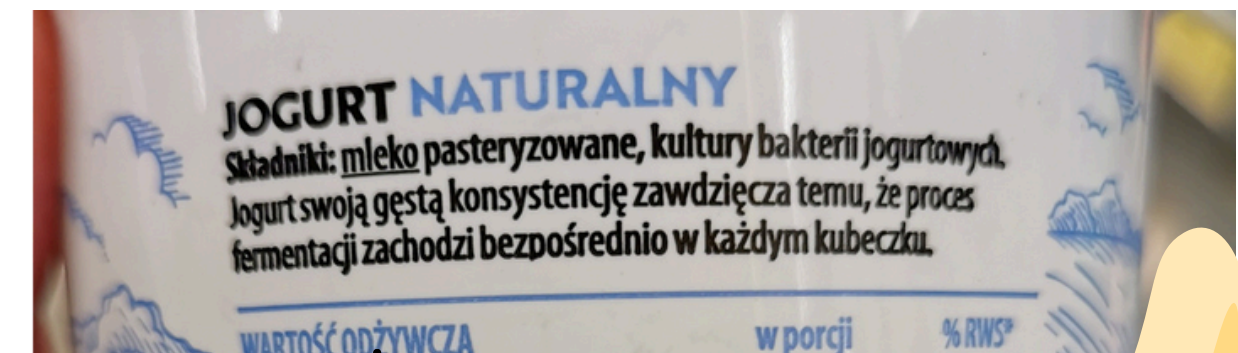
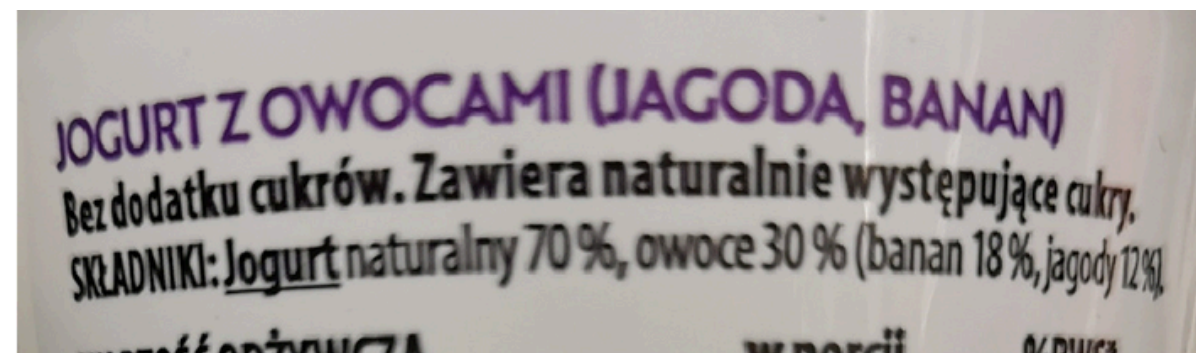
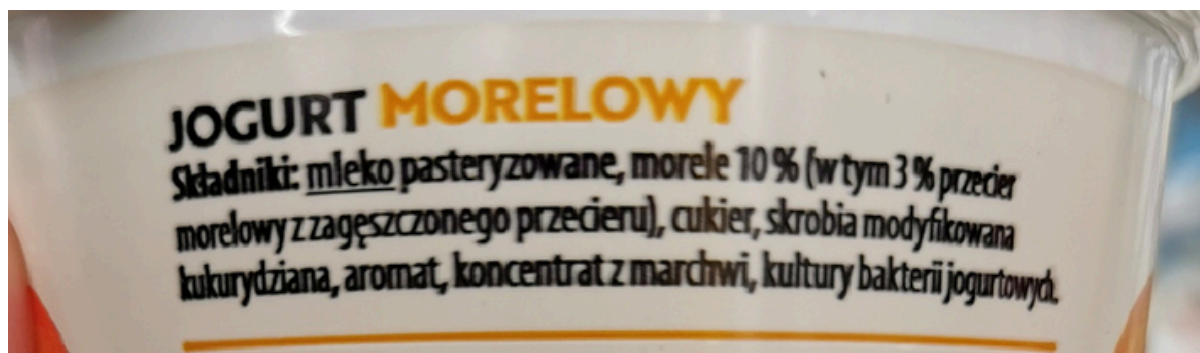
- Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju chorób krążeniowo-sercowych, cukrzycy, otyłości, osteoporozy, sarkopenii, nowotworów i wielu innych.
- U osób aktywnych fizycznie jest większa wydolność fizyczna i umysłowa w stosunku do osób mało aktywnych.
- Osobom starszym zaleca się aktywność fizyczną co najmniej 150 minut w tygodniu o umiarkowanej intensywności (np.: spacer, taniec, pływanie).
- Jeżeli nie jest możliwe sprostanie wymienionym zaleceniom, warto być aktywnym fizycznie na tyle, na ile pozwala na to stan zdrowia. Dobrym pomysłem jest gimnastyka na krześle/łóżku wykonywana samodzielnie, jak i z pomocą.
- Warto utrzymywać kontakty rodzinne i społeczne.



# Czytanie etykiet i zdrowe wybory

- W trakcie robienia zakupów warto zwrócić uwagę na to jakie dokonujemy wybory.
- Składniki na etykiecie są podawane w kolejności od składnika, którego jest najwięcej, do składnika którego jest najmniej.
- Najlepiej aby cukier nie był na początku listy składników.
- Cukier, który należy ograniczać, można znaleźć w składnikach nie tylko pod nazwą "cukier", ale również np.: syrop glukozowo-fruktozowy/inwertowany/kukurydziany, maltodekstryna, miód, karmel, zagęszczony sok owocowy
- Składniki, których nie powinno być w składzie to m.in.: częściowo utwardzony tłuszcz roślinny, mięso oddzielone mechanicznie (MOM), czy syrop glukozowo fruktozowy.
- Nie każdy dodatek do żywności ("E") jest zły, jednakże warto zwrócić uwagę by było ich jak najmniej w składzie.

najlepszy wybór →



→ lepszy wybór

+ OWOC



# "Cukier żywi raka"

- Glukoza, która znajduje się w cukrach (węglowodanach) jest **źródłem energii** dla wszystkich **komórek** ciała, nie tylko nowotworowych, ale i tych zdrowych.
- Organizm jest w stanie wytworzyć **glukozę** z cukrów (węglowodanów) złożonych oraz **tłuszczy** i **białek**, dlatego ograniczenie cukru prostego/węglowodanów prostych w diecie nie spowoduje "zagłodzenia" raka. Nowotwór jest w stanie znaleźć **inne źródło energii**, a głodzenie może przyczynić się do **niedożywienia** i **wyniszczenia** organizmu (białko wykorzystywane jest do celów energetycznych, a nie budulcowych -> upośledzona odbudowa i regeneracja tkanek). **Cukier prosty**
- jest również niezalecany ze względu na to, że przyczynia się do rozwoju **cukrzycy typu 2** i zwiększenia masy ciała (**nadwaga** i **otyłość**) -> nadmiar tkanki tłuszczowej promuje **procesy zapalne**, **wzrost** niektórych **hormonów** czy powstanie **insulinooporności**. Dodatkowo **słodycze** i **wyroby cukiernicze** są źródłami
- "**pustych**" **kalorii**, tzn. nie będą dostarczały cennych witamin i składników mineralnych, które są szczególnie ważne w chorobie nowotworowej i niedożywieniu.



# Doustne suplementy pokarmowe (ONS)

- **Doustne suplementy pokarmowe** to preparaty odżywcze, które mogą być niekompletne bądź kompletne pod kątem zawartości składników odżywczych (białek, tłuszczu, węglowodanów, witamin i składników mineralnych).
- Stosowane są kiedy nie jest możliwe dostarczenie z żywnością wystarczającej ilości energii i składników odżywczych potrzebnych organizmowi (np.: w niedożywieniu, po operacjach, w trakcie leczenia (np.: onkologicznego), po urazach, w chorobach, przy zmniejszonym apetycie).
- Preparaty te można mrozić, chłodzić i podgrzewać, ale nie wolno ich gotować. Po otwarciu należy przechowywać je w lodówce.
- Należy przyjmować je wolno, by nie dopuścić do pojawienia się biegunki.
- Można dodawać je do zup, koktajli, sosów, owsianek, jaglanek, kawy, deserów, lodów i innych.



# Przykłady posiłków z wykorzystaniem ONSów

## Koktajl z owoców leśnych



Czas przygotowania:  
5 minut



Czas gotowania:  
5 minut



Czas całkowity:  
10 minut



Liczba porcji:  
2

### Składniki:

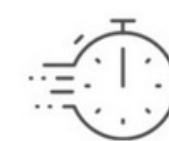
- jagody lub borówki amerykańskie (2 łyżki – 30 g),
- maliny (4 łyżki – 60 g),
- jogurt naturalny (150 ml – kubeczek),
- Nutridrink Protein leśnych owoców (1 butelka – 125 ml).

### Sposób przygotowania:

W przypadku konieczności wyłączenia z diety surowych owoców, jagody i maliny można lekko podgotować, a następnie zmiksować zgodnie z przepisem. Owoce dokładnie umyć pod bieżącą wodą, przetrzeć przez sito, a następnie zmiksować z resztą składników na gładki koktajl.

Podawać na zimno od razu po przygotowaniu.

## Zupa pomidorowa z makaronem



Czas całkowity:  
30 minut



Liczba porcji:  
4

### Składniki:

- pulpa pomidorowa (1 l)
- masło (1 łyżeczka – 5 g)
- cebula (1 szt. – 50 g)
- czosnek (2 ząbki)
- korzeń selera (½ małej szt. – ok. 80 g)
- świeży imbir (ok. 2 cm)
- suszone pomidory (5 szt. – ok. 35 g)
- Nutridrink Protein 125 ml o smaku waniliowym (1 butelka – 125 ml)
- woda (200 ml)
- makaron w kształcie muszelek (200 g)
- natka pietruszki do smaku i ozdoby

### Sposób przygotowania:

UWAGA: W przypadku konieczności zastosowania diety łatwostrawnej można pominąć dodatek cebuli i czosnku lub zmniejszyć ich ilość.

Masło rozpuścić w dużym garnku. Następnie dodać posiekaną cebulę oraz czosnek. Delikatnie zeszklić, po czym dodać starte na tarce świeży imbir i korzeń selera. Całość dusić ok. 5 minut pilnując, aby się nie przypaliło. Po tym czasie dolać pulpę pomidorową, suszone pomidory i wodę. Całość zmiksować na gładki krem i gotować 15 minut.

W tym czasie w osobnym garnku ugotować makaron. Przed podaniem do ugotowanej zupy dodać Nutridrink Protein 125 ml i dokładnie wymieszać. Zupę podawać z ugotowanym makaronem i z dodatkiem posiekanej świeżej natki pietruszki.

# Bibliografia

- PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób w wieku starszym została opracowana pod kierunkiem: prof. dra hab. med. Mirosława Jarosza
- <https://alivia.org.pl/wiedza-o-raku/czy-rak-zywi-sie-cukrem-fakty-i-mity/> [dostęp 14.02.23]
- <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi-wpisy/nadmierne-spozycie-cukru-a-ryzyko-rozwoju-nowotworow/> [dostęp 14.02.23]
- <https://posilkiwchorobie.pl/onkologia/czy-bialko-zywi-raka-czy-cukier-zywi-raka-jak-jest-naprawde-mity-cz-i/> [dostęp 14.02.23]
- <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-lekkostrawna-2/> [dostęp 14.02.23]
- <https://centrumrespo.pl/dieta/produkty-i-ich-etykiety/> [dostęp 14.02.02]
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/cukier-w-produktach-spozywczych> [dostęp 14.02.23]
- <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/niedozywienie/110932,doustne-suplementy-pokarmowe> [dostęp 14.02.23]
- Żywnienie w chorobie nowotworowej - poradnik dla pacjentów i opiekunów - Nutricia
- Zdjęcia: [posilkiwchorobie.pl](http://posilkiwchorobie.pl), [www.fresenius-kabi.com](http://www.fresenius-kabi.com), [www.nestlehealthscience.pl](http://www.nestlehealthscience.pl), [www.drmaxdrogeria.pl](http://www.drmaxdrogeria.pl)
- program Aliant demo
- <https://posilkiwchorobie.pl/strefa-onkologiczna/przepisy/> [dostęp 14.02.23]
- program Canva