



Zawartość składników odżywczych w produktach

Karolina Gałęziok
Dietetyka WSZ Gdańsk

Ile potrzebuje organizm chory na nowotwór

Energia

25-30 kcal/kg masy ciała

Białko

1,0-1,5 g/kg m.c./24h

Tłuszcze

50% zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany

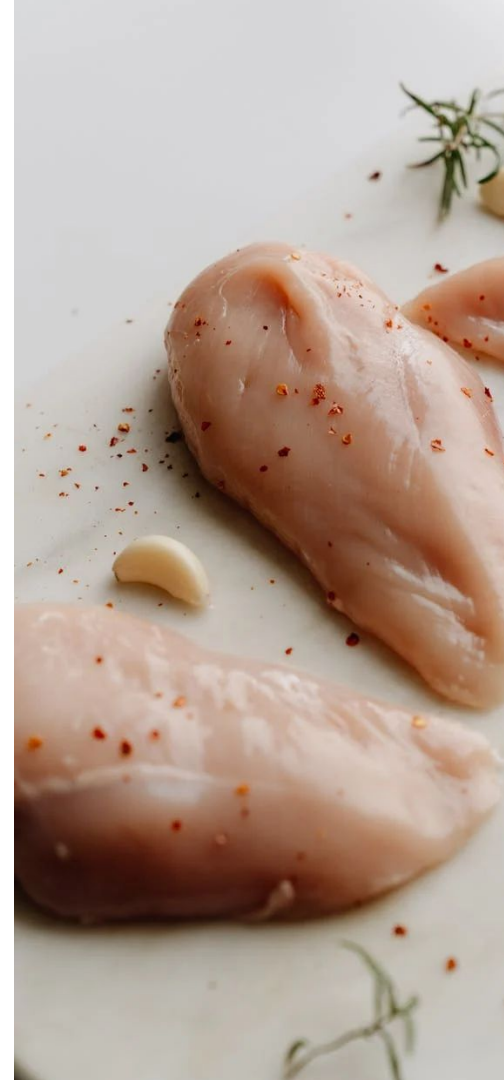
Pozostała część zapotrzebowania energetycznego

*Podane wartości mogą się różnić, zgodnie z zaleceniami lekarza



BIĄŁKO 20g

- pół średniej piersi z kurczaka lub z indyka (100g)
- kawałek mieszczący się w dłoni polędwiczki wieprzowej (100g)
- pół średniej porcji filetu z łososia (100g)
- 3 łyżki tuńczyka z wody (100g)
- porcja filetu z dorsza (110g)
- 3 jaja kurze
- 5 plastrów sera pełnotłustego żółtego
- 2 szkl. mleka 3,5%
- szkl. kaszy jaglanej (ugotowanej)
- szkl. fasoli białej/grochu/ciecierzycy (ugotowanej/z puszki)



Tłuszcze 10g

- 1 łyżka oleju rzepakowego/lnianego/...
- plaster masła extra 83%
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki śmietany 18%
- 1 łyżka sera mascarpone
- pół garści orzechów laskowych/włoskich/..
- 2 łyżki sezamu



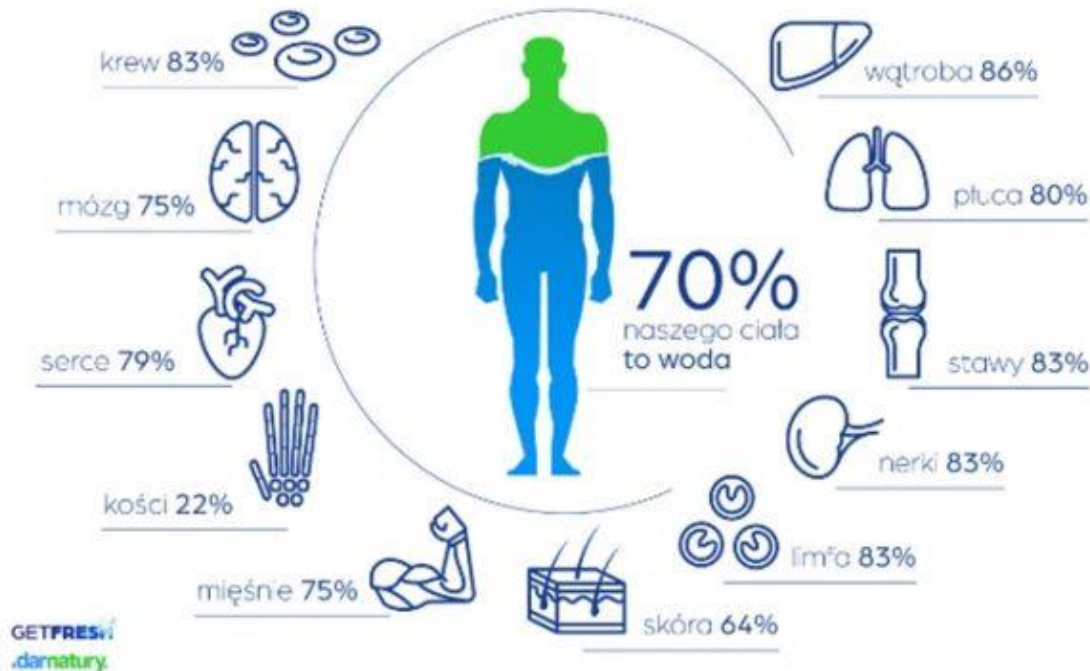
Węglowodany 50g

- szkl. ugotowanej kaszy jaglanej/ ryżu białego
- 4 łyżki kaszy manny
- 4 ugotowane ziemniaki
- 2 banany
- szkl. jabłek prażonych z cukrem
- szkl. ugotowanego makaronu, np. nitki
- 2-3 kromki chleba tostowego pszennego



WODA

- ❑ Organizm w 70% to woda!
- ❑ Powinniśmy wypijać **30 ml/kg masy ciała** [ważysz 60 kg, wypij dziennie 1800 ml wody]
- ❑ Skutki odwodnienia:
 - ❑ zmęczenie,
 - ❑ ból głowy,
 - ❑ senność, osłabienie,
 - ❑ wrażenie kołatania serca,
 - ❑ zawroty głowy,
 - ❑ suchość w ustach, sucha skóra



Ciekawa lektura:

- *Żywnie, a choroba nowotworowa*, Mirosław Jarosz, mgr inż. Iwona Sajór
- *Nie daj się rakowi*, M. Brzegowy, M. Maciejewska-Cebulak, K. Turek
- <https://zwrotnikraka.pl>
- <https://mp.pl>



Bibliografia:

- *Dietetyka kliniczna*,
M. Grzymślawski
- *Dietetyka: żywienie
zdrowego i chorego
człowieka*,
H. Ciborowska, A. Rudnicka
- <https://polspen.pl>
- <https://pexels.com>
- <https://darnatury.pl>

