

Jedzenie podczas chemioterapii: czego się spodziewać

Chemioterapia często wpływa na jedzenie falami, zgodnie z cyklem leczenia: jedne dni są w porządku, inne trudniejsze. Pomaga dobre odżywianie w dobre dni, trzymanie pod ręką łatwych produktów na trudne dni, radzenie sobie z nudnościami i zmianami smaku oraz nawadnianie. Powiedz zespołowi o problemach z jedzeniem, bo wiele z nich można złagodzić.

Ta strona jest dla osób, które zaczynają chemioterapię lub ją przechodzą, oraz dla tych, którzy dla nich gotują. Wyjaśnia, dlaczego zmienia się jedzenie, jak planować posiłki według cyklu i kiedy prosić o pomoc.

Jak chemioterapia wpływa na jedzenie

Chemioterapia działa w całym ciele. Wpływa na szybko rosnące komórki, w tym te wyściełające przewód pokarmowy i jamę ustną. Może to powodować nudności, zmiany smaku i węchu, ból lub obolałość jamy ustnej albo gardła, mały apetyt oraz zmiany w rytmie wypróżnień. Chemioterapię zwykle podaje się w cyklach, więc te objawy często pojawiają się i mijają. W dniach zaraz po leczeniu możesz czuć się gorzej, a później w cyklu lepiej. Znajomość tego schematu pomaga planować.

Dostosowanie się do cyklu

Jedz dobrze, gdy masz na to siłę, i bądź dla siebie wyrozumiały(-a), gdy jej nie masz. W dobre dni stawiaj na pożywne posiłki bogate w białko. Możesz ugotować trochę więcej i zamrozić. Na trudniejsze dni trzymaj pod ręką proste produkty, takie jak krakersy, zupy, jogurt, koktajle i napoje odżywcze, aby jedzenie wymagało niewiele wysiłku. NCI radzi jeść małe posiłki co 2 do 3 godzin, około 5 lub 6 dziennie. Zwykle jest to łatwiejsze niż zmuszanie się do zjedzenia trzech dużych.

Radzenie sobie z częstymi problemami

Przy nudnościach spróbuj zimnych potraw o słabym zapachu, łagodnych w smaku, i jedz powoli. Przyjmuj leki przeciwnudnościowe, które dał Ci zespół, tak jak zalecił. Przy zmianach smaku mogą pomóc potrawy kwaśne lub przyprawione i plastikowe sztuczce, a także po prostu próbowanie rzeczy, których normalnie byś nie wybrał(-a). Chemioterapia może zostawiać w ustach metaliczny smak. Przy bolącej jamie ustnej łagodniejsze są miękkie, wilgotne, delikatne potrawy. Popijaj płyny w ciągu dnia. Nic z tego nie musi być idealne.

Chemioterapia może też obniżać liczbę białych krwinek, przez co łatwiej złapać infekcję. Bezpieczeństwo żywności jest ważniejsze niż zwykle. Myj ręce oraz owoce i warzywa, dokładnie gotuj mięso i jajka oraz wybieraj pasteryzowane soki, produkty jajeczne i mleczne. NCI radzi też unikać serów pleśniowych, takich jak ser niebieski, dopóki Twoje wyniki są niskie.

Powiedz o tym zespołowi

Powiedz zespołowi o nudnościach, utracie wagi lub trudnościach z jedzeniem. To częste problemy i często dają się bardzo dobrze leczyć. Zespół woli zmienić Twoją opiekę, niż patrzeć, jak się męczysz. Zapytaj o leki przeciwnudnościowe i skierowanie do dietetyka onkologicznego. NCI radzi od razu porozmawiać z zespołem, jeśli zaczniesz tracić na wadze, i zgłosić utratę więcej niż 3 do 5 funtów w ciągu tygodnia. To ogólne informacje, a nie porada dla Ciebie. Zespół opieki, a jeśli to możliwe także dietetyk, dopasuje je do Twojego leczenia.

Kiedy szukać pomocy wcześniej

- **Zadzwoń do zespołu opieki natychmiast, o każdej porze dnia i nocy, jeśli** w dowolnym momencie chemioterapii masz temperaturę 100,4°F (38°C) lub wyższą albo dreszcze i drżenie. CDC nazywa gorączkę podczas chemioterapii nagłym przypadkiem medycznym, ponieważ liczba komórek walczących z infekcją może być niska, a gorączka może być jedyną wskazówką. Nie czekaj na oddzwonienie i nie bierz wcześniej leku na gorączkę, bo może on ukryć problem. Nie możesz szybko się dodzwonić? Jedź na oddział ratunkowy (ER) i powiedz, że jesteś w trakcie chemioterapii.
- **Zadzwoń pod 911 lub jedź na najbliższy oddział ratunkowy (ER), jeśli** wymiotujesz krwią lub czymś, co wygląda jak fusy z kawy, jeśli masz czarne lub krwawe stolce albo jeśli jesteś zbyt słaby(-a), splątany(-a) lub senny(-a), aby pić. Nie prowadź samodzielnie.
- **Zadzwoń do zespołu opieki natychmiast, jeśli** nie możesz utrzymać płynów w żołądku, jeśli przez 8 godzin nie oddałeś(-aś) moczu albo jest on bardzo ciemny, jeśli masz biegunkę dłużej niż 24 godziny albo jeśli jama ustna lub gardło bolą tak bardzo, że nie możesz jeść, pić ani spać.
- **Zadzwoń do zespołu opieki w ciągu jednego lub dwóch dni, jeśli** nudności uniemożliwiają Ci jedzenie, jeśli zaparcie nie mija albo jeśli tracisz na wadze, choć nie próbujesz schudnąć.

Źródła

- [National Cancer Institute — Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints) (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- [National Cancer Institute — Weight Changes, Malnutrition, and Cancer](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss)
- [National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems and Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat)
- [CDC — Fever and Cancer Treatment](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka — Eating Hints. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka — Eating Hints: cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints

Zaktualizowano: 2026-09-29

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/eating-during-chemotherapy

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.