



Wielkopolska  
Onkologia  
Dziecięca

poradnik kulinarny dla dzieci  
chorych onkologicznie

# ZDROWE jedZONKO

Wstęp: **Kacper Ziarnik**

Przepisy: **mgr Aleksandra Rzadkiewicz**



## Wstęp

Właściwe odżywianie jest niezbędne podczas leczenia nowotworu u dziecka. Jednakże proces leczenia choroby może wpływać na apetyt oraz postawy wobec jedzenia. Zarówno chemioterapia, jak i radioterapia mogą osłabiać apetyt, dlatego przyswajanie niezbędnego pożywienia jest trudne. Leczenie może również wpływać na zmysły smaku i powonienia, co z kolei może powodować, że jedzenie będzie nieapetyczne, a nawet gorzkie lub metaliczne w smaku. Leki chemioterapeutyczne mogą wywoływać mdłości, powodując utratę apetytu, a także wymioty. Wszystkie te czynniki powodują frustrację nie tylko u dzieci, ale również u ich rodziców, którzy martwią się, jak zapewnić chorym dzieciom właściwe żywienie.

Poradnik, który właśnie czytasz, stanowi mini kompendium wiedzy, dotyczącej żywienia dzieci chorych onkologicznie. W pierwszej części poradnika staramy się odpowiadać na pytania dotyczące problemów żywieniowych spowodowanych chorobą i leczeniem. Drugą część poradnika stanowią przepisy, na podstawie których możesz przygotować dziecku posiłek.

## **Dlaczego odżywianie w trakcie leczenia choroby nowotworowej jest tak ważne dla Twojego dziecka?**

Dobre nawyki żywieniowe i zachęcanie dziecka do spożywania pełnowartościowej i zdrowej żywności to problem, z którym borykają się wszyscy rodzice. W przypadku dzieci chorych onkologicznie wyzwania są jeszcze większe, a ich pokonanie wymaga od rodziców ogromnej cierpliwości i kreatywności. Pewnie zadajesz sobie teraz pytanie, dlaczego właściwe odżywianie jest tak ważne, a jednocześnie tak trudne w przypadku dziecka chorego na nowotwór? Faktem jest, że wiele typów nowotworów u dzieci, a także współczesne metody leczenia onkologicznego, obejmujące chemioterapię i radioterapię, negatywnie wpływają na apetyt dziecka, możliwość przyjmowania posiłków oraz zdolność do odpowiedniego trawienia i wchłaniania składników odżywczych, co jeszcze bardziej utrudnia utrzymanie zdrowej diety w czasie, gdy organizm Twojego dziecka bardziej niż kiedykolwiek potrzebuje energii i składników odżywczych.

Jeśli Twoje dziecko jest w trakcie terapii onkologicznej i ma problemy z zachowaniem odpowiedniej diety albo traci lub przybiera na wadze w znaczący sposób, zachęcamy do natychmiastowej rozmowy z lekarzem prowadzącym. Lekarz wraz z dietetykiem postarają się rozwiązać powstające problemy żywieniowe. Udzielą ważnych informacji na temat potrzeb żywieniowych. Dietetyk udzieli konkretnych wskazówek dotyczących najlepszych pokarmów dla Twojego dziecka, biorąc pod uwagę jego wyjątkową sytuację medyczną. Ważne jest również, aby podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi rodzicami, którzy doświadczyli podobnych problemów, ponieważ mogą oni zaoferować pomocne wskazówki, jak sprawić, by jedzenie, w tym trudnym czasie, było łatwiejsze i przyjemniejsze. Możesz zgłosić się także do Fundacji Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu, gdzie uzyskasz fachowe wsparcie i pomoc naszego dietetyka.

Przejdźmy do postawionego wcześniej pytania, dotyczącego roli odpowiedniego żywienia dzieci w trakcie choroby nowotworowej. Zapotrzebowanie kaloryczne

na kilogram masy ciała jest wyższe u dzieci niż u dorosłych. Spowodowane jest to koniecznością zapewnienia prawidłowego rozwoju i wzrostu. Proces choroby jest ogromnym obciążeniem dla organizmu, dlatego musimy dostarczać więcej kalorii, aby zapewnić małym organizmom energię potrzebną do walki z nowotworem i leczenia uszkodzonych tkanek. Wspieranie dziecka w przyjmowaniu wystarczającej ilości kalorii, wraz z niezbędnymi witaminami i minerałami, pomoże pozostać silnym i sprawi, że mały pacjent poczuje się lepiej, a ostatecznie zapewni mu narzędzia, których potrzebuje, aby wygrać tę trudną walkę. Zastosowanie odpowiedniej, a przede wszystkim zdrowej diety niesie za sobą następujące korzyści:

- większą tolerancję na proces leczenia i jego negatywne skutki,
- poprawę czasu gojenia tkanek i regeneracji organizmu po zabiegach operacyjnych,
- wzmocnienie układu odpornościowego, by w efekcie zmniejszyć ryzyko infekcji podczas leczenia,
- pomoc w utrzymaniu prawidłowej wagi dziecka,
- zachęcanie i zwiększanie zdolności Twojego dziecka do nadążania za prawidłowym wzrostem i rozwojem,
- dostarczanie dziecku więcej siły i energii,
- poprawę samopoczucia dziecka.

## **Dlaczego jedzenie jest tak trudne dla dzieci chorujących na nowotwory?**

To pytanie bardzo często zadawane przez rodziców dzieci, u których zdiagnozowano nowotwór. Niestety sama choroba, a także sposób leczenia sprawiają, że jedzenie dla wielu dzieci będzie nie lada wyzwaniem. Zarówno nowotwór, jak i jego leczenie, niejednokrotnie osłabiają apetyt dziecka, zmieniają jego tolerancję na niektóre pokarmy, a nawet zmieniają sposób trawienia, wchłaniania

i wydalania składników odżywczych. Leczenie onkologiczne obejmujące m.in. chemioterapię i radioterapię, często przynosi niepożądane skutki wpływające zarówno na nawyki żywieniowe, jak i na zdolność do samego jedzenia. Skutki uboczne leczenia o których mowa, to: ból, zaparcia, biegunka, nudności, wymioty, ból i owrzodzenia jamy ustnej i gardła, suchość w ustach czy też gęsta ślina, utrudniająca połykanie pokarmu. Pomoc dziecku w przezwyciężeniu tych trudności, aby odpowiednio się odżywiało i aby dostarczone zostały wszystkie potrzebne składniki pokarmowe, w tym witaminy i mikroelementy, wymaga od rodziców ogromnej elastyczności, cierpliwości, determinacji i kreatywności!

## **Co mogę zrobić, aby moje dziecko lepiej się odżywiało w trakcie leczenia onkologicznego?**

Rodzice, którzy przychodzą do naszej Fundacji często zadają takie pytanie. Niestety nie ma jednoznacznej odpowiedzi, ponieważ każde dziecko jest wyjątkowe. Ma inne zalecenia medyczne, a przede wszystkim różne upodobania i niechęci! Nie ma jednego rozwiązania, a wiele rodzin odkrywa, że konieczne jest wypróbowanie różnych podejść do tego wyzwania, wielokrotnie zmieniając je w trakcie leczenia dziecka. Pomocne mogą okazać się poniższe wskazówki:

- poznaj najważniejsze elementy zdrowej diety i wyjątkowe potrzeby żywieniowe Twojego dziecka,
- bądź elastyczny i nie ograniczaj się „tradycyjnymi” nawykami żywieniowymi,
- pamiętaj, że Twoje dziecko może wymagać pokarmów, które nie są tradycyjnie uważane za „zdrowe”,
- nie bój się próbować nowych potraw i nowych rozwiązań żywieniowych,
- niech dziecko je, kiedy tylko to możliwe,
- pamiętaj o płynach, dziecko musi dużo pić,
- nie sprawiaj, żeby jedzenie zamieniało się w wojnę.

Należy pamiętać, że prawidłowe odżywianie jest szczególnie ważne, gdy dziecko choruje na nowotwór. Sama choroba, jaki i proces leczenia mogą wpływać na apetyt dziecka, tolerancję różnych pokarmów i zdolność organizmu do przyswajania składników odżywczych. Porozmawiaj z zespołem, który prowadzi Twoje dziecko. Lekarz, pielęgniarka, a przede wszystkim dietetyk, pomogą w określeniu celów żywieniowych i zaplanują sposób, w jaki dziecko będzie je osiągało. Właściwe odżywianie w trakcie leczenia onkologicznego może pomóc dziecku w:

- lepszej tolerancji leczenia i minimalizowaniu jego skutków ubocznych,
- szybszej regeneracji organizmu,
- zmniejszaniu ryzyka infekcji podczas leczenia,
- nabieraniu sił i życiowej energii,
- utrzymaniu masy ciała i gromadzeniu składników odżywczych w organizmie,
- prawidłowym rozwoju i wzroście,
- osiągnięciu lepszego samopoczucia i poprawie jakości życia – dzieci są mniej drażliwe, lepiej śpią i lepiej pracują z zespołem terapeutycznym.

## Utrata apetytu

Proces leczenia nowotworu często powoduje skutki uboczne, takie jak ból, nudności czy zaparcia, a ich konsekwencją jest najczęściej utrata apetytu. W przypadku, gdy:

- niemowlę ma słabszy apetyt przez ponad 3 dni,
  - maluch lub przedszkolak ma słabszy apetyt dłużej niż 5 dni,
  - dziecko w wieku szkolnym lub nastolatek nie ma apetytu przez ponad 7 dni,
- poproś o konsultację lekarza, który prowadzi Twoje dziecko. Jeśli nie chce ono jeść w porze posiłków, miej zawsze pod ręką pożywne przekąski. Spróbuj zaproponować dziecku zjedzenie jajek na twardo, masła orzechowego, sera, lodów, batoników muesli, płynnych suplementów diety w postaci gotowych drinków,

puddingów, orzechów, tuńczyka w puszcze lub kurczaka albo mieszanki sałat.

Skorzystaj także z tych rad:

- staraj się, aby posiłek był zabawny i nagradzaj oraz chwal dziecko za dobry apetyt lub zdrowe nawyki żywieniowe – pomocne może być również serwowanie „ładnych”, atrakcyjnie wyglądających potraw, odtwarzanie ulubionej muzyki dziecka, oglądanie telewizji lub odwiedzanie przyjaciół dziecka, by wspólnie z nimi jeść,
- spróbuj mniejszych, częstszych posiłków i przekąsek zamiast trzech dużych,
- pozwól dziecku jeść ulubione potrawy o każdej porze dnia, na przykład, jeśli naprawdę lubi potrawy śniadaniowe, pozwól dziecku zjeść je na obiad,
- spróbuj zmienić czas, miejsce i otoczenie posiłków,
- pozwól dziecku pomagać w zakupach i przygotowywaniu posiłków,
- serwuj dziecku wysokokaloryczne, wysokobiałkowe posiłki i przekąski,
- unikaj kłótni i „zrzędzenia” przy jedzeniu oraz karania dziecka, które nie chce jeść – nie zmuszaj dziecka do jedzenia, bo może to jeszcze bardziej pogorszyć apetyt Twojego dziecka,
- spraw, by posiłek był szczęśliwie spędzonym czasem,
- utrzymuj usta dziecka w czystości poprzez regularne płukanie i szczotkowanie – pamiętaj o tym, by usta dziecka były zawsze wilgotne – nie pozwól im wyschnąć!

## Owrzodzenia jamy ustnej, ból w jamie ustnej, problemy z połykaniem

W trakcie leczenia onkologicznego mogą pojawiać się takie dolegliwości, jak ból w jamie ustnej, owrzodzenia jamy ustnej i problemy z połykaniem. W takich sytuacjach rozdrobnione lub zmiksowane potrawy o temperaturze pokojowej, a czasem nawet zimne mogą działać w sposób kojący. Pomagaj dziecku lub zachęcaj, w przypadku starszego dziecka, do regularnego płukania ust roztwo-

rem przygotowanym z 1 łyżeczki sody oczyszczonej i 1 łyżeczki soli kuchennej zmieszanej z 1 litrem wody (uważaj, by dziecko nie połknęło tej mikstury!). Oczywiście można zawsze skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką i zastosować profesjonalne, specjalistyczne środki do płukania jamy ustnej. Taki zabieg pomaga zapobiegać infekcjom i łagodzi ból jamy ustnej i gardła. Wypróbuj także poniższe wskazówki:

- serwuj miękkie pokarmy, które są łatwe do przeżuwania,
- unikaj pokarmów, które mogą powodować podrażnienie jamy ustnej, takich jak:
  - owoce lub soki cytrusowe (np. pomarańcza, mandarynka lub grejpfrut),
  - pikantne lub słone potrawy,
  - „chropowate” potrawy lub suche jedzenie (tj. surowe warzywa, krakersy, zapiekanki lub tosty, frytki, orzechy, muesli),
  - kiszzone, marynowane i octowe potrawy,
  - żywności na bazie pomidorów i niektórych bulionów,
- spróbuj podawać mleko, lody, domowe koktajle lub jogurty, płynne suplementy diety w postaci drinków lub koktajle o wysokiej zawartości kalorii i białka, w szczególności, gdy Twoje dziecko nie może jeść wystarczającej ilości regularnych pokarmów,
- podawaj dziecku nektar gruszkowy, brzoskwiniowy i morelowy oraz budynie i kisiele o delikatnych smakach,
- pokrój jedzenie na małe kawałki lub użyj blendera, aby potrawy były bardziej miękkie i łatwiejsze do jedzenia,
- dbaj o to by potrawy były rzadkie, dodaj różne sosy lub wywary do potraw, aby dziecko mogło łatwiej je połknąć,
- podawaj posiłki na zimno lub w temperaturze pokojowej – gorące potrawy mogą podrażniać usta i gardło,
- zachęcaj dziecko do próbowania miękkich, kremowych potraw, takich jak zupy kremowe, sery, puree ziemniaczane, makaron oraz twaróg, jogurt,



jąjka, budynie, kisiele, gotowane płatki zbożowe, zapiekanki lub płynne suplementy diety w postaci drinków,

- jeśli Twojemu dziecku, jedzenie (gryzienie, połykanie) sprawia duży ból, lekarz może zalecić podanie leku przeciwbólowego około 30 minut przed posiłkiem,
- w przypadku owrzodzeń jamy ustnej Twoje dziecko może używać słomek, co sprawi, że przyjmowanie pokarmów będzie łatwiejsze.

Jeśli Twoje dziecko ma problem z połykaniem, podawaj mu miękkie, papkowane lub nawet płynne, łatwe do połknięcia pokarmy. Czasami dzieci mogą lepiej połykać gęstsze papki niż płyny, które są bardzo rzadkie. Podawanie wysokokalorycznych, wysokobiałkowych napojów może pomóc zwiększyć podaż przyjmowanych składników odżywczych przez dziecko, gdy nie jest ono w stanie jeść wystarczającej ilości regularnych pokarmów.

Jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko nie je wystarczająco dużo, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym. Lekarz może skierować dziecko do neurologopedy, który w profesjonalny sposób może nauczyć Twoje dziecko, jak łatwiej przełykać i jak zmniejszyć kaszel oraz dławienie się podczas jedzenia i picia. Neurologopeda może pomóc w ustaleniu, czy i kiedy, potrzebne jest wsparcie żywieniowe (takie jak karmienie przez sondę).

Oto kilka innych rzeczy, które mogą pomóc w rozwiązaniu problemów z połykaniem:

- postaraj się nakłonić dziecko do wypicia zalecanej ilości płynu każdego dnia i dbaj o konsystencję pokarmów, dzięki której będą one najłatwiejsze do przełknięcia (zapytaj lekarza, pielęgniarkę lub dietetyka, ile płynów Twoje dziecko powinno przyjmować w ciągu dnia),
- natychmiast skontaktuj się z lekarzem, jeśli dziecko kaszle lub dławi się podczas jedzenia, zwłaszcza jeśli towarzyszy temu gorączka,
- podawaj dziecku małe, ale częste posiłki,
- posiekaj lub zmiksuj jedzenie w blenderze,

- stosuj płynne suplementy diety w postaci drinków, jeśli Twoje dziecko nie jest w stanie zjeść wystarczającej ilości jedzenia, aby zaspokoić jego potrzeby żywieniowe.

Poniżej kilka wskazówek, które możesz wykorzystać, jeśli podawane pożywienie jest zbyt płynne i należy ją zagęścić.

- **Żelatyna** – użyj roztworu żelatyny do namoczenia ciastek, krakersów, przecierów owocowych i innych zimnych potraw: wymieszaj 1 łyżkę bezsmakowej żelatyny w 2 szklankach gorącego płynu, aż się rozpuści, polej jedzenie i pozostaw aż nabierze odpowiedniej konsystencji.
- **Tapioka, mąka i skrobia kukurydziana** – użyj do zagęszczenia płynów. Pamiętaj, że muszą być ugotowane przed zastosowaniem.
- **Specjalistyczne zagęszczacze** – postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.
- **Puree warzywne i ziemniaki instant** – można stosować do zagęszczania zup, ale pamiętaj, że zmieniają one smak żywności.
- **Płatki ryżowe dla dzieci, budynie lub kisiele** – użyj do przygotowania bardzo gęstego produktu, ale miej na uwadze to, że zmieniają one smak pożywienia.

Jeśli potrzebne są gęste płyny, możesz również zaoferować maślanekę, koktajle jajeczne, mleczne czy jogurtowe.

## Zmiana smaku

Słodkie potrawy są często pierwszymi, które tracą na atrakcyjności. Wiele specjalistycznych suplementów diety jest słodkich w smaku, więc Twoje dziecko może ich nie chcieć. Proponuj różne potrawy na zasadzie prób i błędów, aż znajdziesz coś, co Twoje dziecko zaakceptuje.

- Wypróbuj słone lub przyprawione potrawy.
- Używaj aromatycznych przypraw do żywności.

- Spróbuj marynować mięso w soku owocowym, sosie teriyaki lub sosie włoskim.
- Podawaj potrawy w różnych temperaturach.
- Daj dziecku plastikowe sztucce, by zminimalizować metaliczny posmak.
- Serwuj produkty spożywcze, które ładnie wyglądają i pachną.
- Utrzymuj usta dziecka w czystości poprzez częste płukanie i szczotkowanie.

## Suchość w ustach lub gęsta ślina

Radioterapia, szczególnie w przypadku okolic głowy i szyi, niektóre rodzaje chemioterapii i niektóre leki podawane w terapii onkologicznej mogą powodować u dziecka suchość w ustach. Często zdarza się też, że dzieci mają gęstą i lepłą ślinę. Suchość w ustach może być łagodna lub ciężka. Efektem może być zwiększone ryzyko wystąpienia próchnicy lub infekcji jamy ustnej. Jeśli u Twojego dziecka występuje którykolwiek z opisanych objawów, zachęcaj je do picia dużej ilości płynów w ciągu dnia i nakłaniaj do spożywania jak największej ilości wilgotnych pokarmów. Bardzo ważne jest, aby dziecko często myło zęby i język oraz płukało usta.

Poniżej kilka innych sposobów, które możesz wypróbować, aby poprawić samopoczucie dziecka:

- zachęć je do skorzystania ze słomki do picia płynów i wypicia takiej ilości, która jest w stanie rozrzedzić śluz w ustach,
- przekonaj do brania małych kęsów i dokładnego przeżuwania jedzenia,
- podawaj dziecku miękkie, wilgotne jedzenie, które jest chłodne lub w temperaturze pokojowej – spróbuj zmiksowanych owoców i warzyw, ugotowanego na miękko kurczaka czy ryby, dobrze rozrzedzonych płatków zbożowych czy koktajli. Unikaj pokarmów, które przyklejają się do podniebienia, takich jak masło orzechowe i miękki chleb,
- rozrzedzaj potrawy bulionem, zupą, sosem, jogurtem lub kremami,

- daj dziecku cukierki bez cukru (można takie kupić) lub gumę bez cukru, aby stymulować wydzielanie śliny,
- unikaj kupowanych w sklepach płynów do płukania ust i kwaśnych napojów,
- ogranicz napoje z kofeiną, takie jak herbata, cola i czekolada,
- użyj nawilżacza, aby zwilżyć powietrze w pomieszczeniu – szczególnie w nocy (upewnij się, że nawilżacz jest czysty, aby uniknąć rozprzestrzeniania się bakterii lub pleśni w powietrzu),
- użyj substytutów śliny, jeśli gruczoły ślinowe Twojego dziecka zostały usunięte chirurgicznie lub uszkodzone przez radioterapię – produkty poprawiają wilgotność w ustach,
- zawsze możesz porozmawiać z lekarzem o tym, jak powinno się odżywiać Twoje dziecko. Pomocne mogą być suplementy diety – profesjonalne posiłki w płynie. Dobrym rozwiązaniem jest także konsultacja z dietetykiem.

## **UWAGA**

Guma do żucia może stymulować wydzielanie żołądkowe i zwiększać apetyt, ale może również powodować zmęczenie fizyczne u dziecka z chorobą nowotworową, a zatem stwarzać ryzyko zadławienia, dlatego nie proponuj jej dziecku zbyt często.

## **Nudności i wymioty**

W trakcie leczenia choroby nowotworowej dziecko może mieć nudności, którym mogą towarzyszyć wymioty. Jeśli tak się dzieje pamiętaj, aby zawsze poinformować o tym lekarza lub pielęgniarkę. Natomiast jeśli przyczyną jest zastosowana chemioterapia, nudności mogą wystąpić w dniu jej podania i trwać nawet kilka dni, w zależności od podanych leków. Radioterapia okolic brzucha, klatki piersiowej, mózgu lub miednicy może skutkować nudnościami trwającymi kilka godzin. Istnieją leki, które mogą skutecznie niwelować te problemy. Należy przyjmować je regularnie – przez całą dobę – ale zawsze zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli

jakis lek nie dziala i nie znosi uczucia nudnosc lub nie zatrzymuje wymiotow, poinformuj o tym lekarza lub pielęgniarkę.

Jeśli Twoje dziecko ma nudności i wymioty, spróbuj skorzystać z poniższych informacji i wskazówek.

- Jeśli dziecko wymiotuje, zachęcaj je do picia dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu. Niech popija wodę, soki, napoje przeznaczone dla sportowców (elektrolity), napoje owocowe i inne klarowne płyny zawierające elektrolity i cukry. Klarowne, chłodne płyny zwykle działają lepiej niż te bardzo gorące lub lodowate. Kisiel i owocowe sorbety, to również dobre sposoby na dostarczenie dziecku płynów.
- Kiedy wymioty ustają, zachęć dziecko do jedzenia lekkostrawnych pokarmów, takich jak buliony warzywne, krakersy, chrupki kukurydziane, kisiel, suche płatki zbożowe czy suchary.
- Nie podawaj dziecku pokarmów o intensywnym zapachu.
- Serwuj zimne potrawy zamiast gorących lub pikantnych.
- Nie podawaj mu potraw zbyt słodkich, tłustych, smażonych, takich jak słodkie desery na bazie bitej śmietany i kremów, czy frytki.
- Jeśli Twoje dziecko potrzebuje odpoczynku, pozwól mu usiąść lub położyć się, ale w pozycji półsiedzącej, przez co najmniej godzinę, a w szczególności po jedzeniu.
- Wypróbuj lekkostrawne pokarmy, o miękkiej konsystencji w dni, kiedy dziecko ma zaplanowane leczenie (podanie chemii lub radioterapię). Pokarmy takie jak kaszka i kurczak z makaronem czy zupa zagęszczana krakersami lub sucharami może być łatwiejsze do przyswojenia przez dziecko niż ciężki, obfity posiłek.
- Unikaj jedzenia w pomieszczeniu, w którym jest ciepło lub jest przesiąknięte zapachami gotowanych potraw, albo innymi intensywnymi i drażniącymi zapachami. Jeśli jest to możliwe, gotuj na zewnątrz, np. przyrządzaj

potrawy na grillu lub używaj torebek do pieczenia, aby zredukować zapachy towarzyszące gotowaniu.

- Pomóż dziecku w płukaniu ust przed i po posiłkach.
- Starsze dzieci mogą spróbować ssać cukierki typu landrynki, np. o miętowym smaku.
- Po wymiotach poproś dziecko o wyplukanie ust i odczekaj pół godziny przed próbą ponownego podania płynów do picia lub aromatyzowanego miętą lodu w kostkach wrzuconego do napoju.

## Biegunka

Leczenie onkologiczne i stosowane leki przeciwnowotworowe mogą sprawić, że jelita Twojego dziecka będą pracować intensywniej (wzmożona perystaltyka) i w efekcie stolce staną się bardzo luźne (biegunka). Niekontrolowana biegunka może prowadzić do utraty masy ciała, utraty płynów (odwodnienia), słabego apetytu i osłabienia. Jeśli Twoje dziecko ma biegunkę, wypróbuj poniższe wskazówki:

- unikaj pokarmów bogatych w błonnik, takich jak orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste, fasola, groch, suszone oraz surowe owoce i warzywa,
- unikaj pokarmów wysokotłuszczowych, takich jak potrawy smażone i tłuste,
- unikaj żywności wzdymającej, napojów gazowanych i gumy do żucia,
- ogranicz mleko i produkty mleczne – jogurt i maślanka są dozwolone, ale w małych ilościach,
- ogranicz w diecie dziecka sok jabłkowy i napoje zawierające kofeinę,
- upewnij się, że Twoje dziecko przyjmuje płyny przez cały dzień, aby zapobiec odwodnieniu,
- jeśli po konsultacji z lekarzem nie ma przeciwwskazań, poproś dziecko o picie i spożywanie pokarmów o wysokiej zawartości sodu, takich jak buliony, zupy, napoje dla sportowców (elektrolity), paluszki, krakersy i precele.

- jeśli po konsultacji z lekarzem nie ma przeciwwskazań, daj dziecku do picia i jedzenia pokarmy bogate w potas, takie jak soki i nektary owocowe (np. pomidorowy), napoje dla sportowców (elektrolity), ziemniaki w mundurkach czy banany,
- zwiększ spożywanie przez dziecko rozpuszczalnego błonnika przez podawanie musu z jabłek, bananów, brzoskwiń i gruszek, można też wprowadzić do diety płatki owsiane i biały ryż,
- nie zaleca się podawania gumy do żucia, nawet tej bez cukru ani podawania dziecku cukierków czy deserów zawierających alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol lub ksylitol (mogą nasilić biegunkę).

Jeśli biegunka utrzymuje się zbyt długo lub nasila, albo jeśli stolec dziecka ma nietypowy zapach lub kolor, poinformuj lekarza o tym fakcie. Po ustąpieniu biegunki skonsultuj się z pielęgniarką lub dietetykiem, jak stopniowo wprowadzać do diety dziecka pokarmy zawierające błonnik.

## Zaparcia

Niektóre leki stosowane w leczeniu nowotworów, zmieniające się nawyki żywieniowe jako skutek choroby i zmniejszona aktywność ruchowa dziecka mogą prowadzić do upośledzenia perystaltyki jelit, a w efekcie prowadzić do upośledzenia w oddawaniu stolca (zaparcia). Jeśli Twoje dziecko ma zaparcia, prowadzący lekarz, pielęgniarki lub dietetyk mogą zasugerować włączenie do diety dziecka pokarmów bogatych w błonnik. Przykłady produktów bogatych w błonnik obejmują pełnoziarniste pieczywo i płatki zbożowe, surowe owoce i warzywa, suszone owoce, fasolę i orzechy. Picie dużej ilości płynów w ciągu dnia, regularne jedzenie i zwiększenie aktywności fizycznej mogą również pomóc złagodzić zaparcia.

## UWAGA

Środki przeczyszczające powinny być stosowane tylko wtedy, gdy lekarz tak zaleci! Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką o tym, jak długo Twoje dziecko może się nie wypróżniać, zanim podejmiesz jakieś działania.

## Terapia sterydowa w trakcie leczenia nowotworu

Dzieci chore na nowotwór często przyjmują w ramach leczenia sterydy. Takie dzieci zwykle odczuwają głód i mogą przybierać na wadze. Efektem działania sterydów może być „zatrzymanie” płynów w organizmie (obrzęki). W takiej sytuacji należy pomóc dziecku wprowadzić pewne zmiany w diecie, aby zapobiec „zatrzymywaniu” płynów i ograniczyć przyrost masy ciała. Jeśli masz wątpliwości i nie wiesz co zrobić, zapytaj lekarza prowadzącego, pielęgniarkę lub dietetyka, którzy pomogą Ci rozwiązać problem. Mogą zasugerować włączenie do diety produktów o niskiej zawartości soli (sodu). Alternatywą dla słonych potraw są produkty mocno doprawione innymi przyprawami. Należy unikać pokarmów o wysokiej zawartości sodu, takich jak chipsy, paluszki, precele oraz wysoko przetworzonej żywności. Należy sprawdzać etykiety na produktach w kierunku zawartości tego pierwiastka (Na). Pamiętajmy też o tzw. dodatkowych kaloriach, których dziecko może w tym czasie nie potrzebować, a zawierają je m.in. napoje gazowane i soki.

Pielęgniarka lub dietetyk może udzielić wskazówek dotyczących planowania posiłków i podawania przekąsek, które zaspokajają potrzeby żywieniowe dziecka, ale nie zawierają dużej ilości kalorii. Takie działania pozwalają na utrzymanie zdrowej masy ciała dziecka. Zaoferuj świeżą, pożywną, syczącą żywność, taką jak owoce i warzywa, domowe zupy, nieprzetworzone mięso, nabiał, pieczywo i makarony. Wprowadzając pewne zmiany nawyków żywieniowych, rób to tak, by dziecko nie czuło się ograniczane i nie zniechęcało się do zdrowego odżywiania. Jeśli Twoje dziecko uwielbia pizzę, rozważ taką na cienkim cieście z serem



o niskiej zawartości sodu. Możesz podawać pieczone kawałki polędwicy albo piersi z kurczaka i pieczone frytki z batatów jako alternatywa dla nuggetsów z kurczaka i frytek ziemniaczanych. Żadna żywność nie jest szczególnie zła, ale sposób jej przygotowania lub wielkość porcji mogą być niezdrowe.

Zmiany apetytu i zatrzymanie płynów wywołane przez sterydy znikną po zakończeniu leczenia. Mimo to, zapobieganie nadmiernemu przybieraniu na wadze podczas leczenia sterydami jest bardzo ważne, aby zapobiec rozstępom wokół brzucha i górnych części nóg, czy wysokiemu ciśnieniu krwi.

Po zakończeniu leczenia sterydami wiele dzieci na krótko traci apetyt. Utrata masy ciała, która może się z tym wiązać, jest oczekiwana, ale musimy to bacznie obserwować. Jednakże niektóre dzieci, zwłaszcza nastolatki, mogą mieć trudności ze zrzuceniem wagi uzyskanej podczas terapii sterydowej.

## **Wskazówki żywieniowe dla dzieci z obniżoną odpornością**

Podczas leczenia onkologicznego może zdarzyć się, że naturalne mechanizmy obronne organizmu nie będą w stanie go ochronić. Gdy układ odpornościowy małego pacjenta się regeneruje, możesz zostać poproszony o unikanie narażania go na możliwe zarazki wywołujące infekcje. Na przykład dziecko będzie musiało unikać niektórych pokarmów, które prawdopodobnie mają wysoki poziom bakterii.

Poniżej zostały przedstawione zalecenia opracowane dla pacjentów z obniżoną odpornością spowodowaną chemioterapią i radioterapią.

	Zalecenia	Przeciwwskazania (dziecko nie powinno jeść)
Mięso, drób, ryby, tofu i orzechy	<p>Upewnij się, że wszystkie produkty mięsne i ryby są dobrze ugotowane lub upieczone (obróbka termiczna zabija drobnoustroje).</p> <p>Użyj termometru spożywczego, aby upewnić się, że mięso i drób osiągnęły odpowiednią temperaturę po ugotowaniu.</p> <p>Używając tofu, pokrój je na 1-cm kostkę i gotuj przez 5 minut w wodzie lub bulionie.</p> <p>Stosuj jedynie orzechy pakowane próżniowo oraz masła orzechowe zamykane hermetycznie.</p>	<p>Surowe lub lekko obgotowane ryby, owoce morza, sushi lub sashimi.</p> <p>Surowe orzechy sprzedawane „na wagę” lub świeżo zrobione masło orzechowe.</p>
Jaja	<p>Ugotuj jajka na twardo. Nigdy nie podawaj jajek na miękko.</p> <p>Jajka lub krem jajeczny jedynie w formie pasteryzowanej.</p> <p>Majonez – hermetycznie zamknięty.</p>	<p>Surowe lub gotowane na miękko jajka.</p> <p>Pokarmy, które mogą zawierać surowe jajka, takie jak dressing do sałatki Cezar, koktajle, surowe ciasto np. tiramisu, sos holenderski i domowy majonez.</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>Mleko wyłącznie pasteryzowane (proces pasteryzacji hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych, np. bakterii, wirusów i grzybów, nie wpływając na zmianę smaku czy wartości odżywczych pożywienia), jogurt, ser, twaróg lub inne produkty mleczne zamknięte hermetycznie lub oryginalnie pakowane.</p>	<p>Sery miękkie, pleśniowe dojrzewające lub z przerośniętą pleśnią, w tym Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola i ser pleśniowy.</p> <p>Sery typu meksykańskiego, takie jak queso blanco i queso fresco – ponieważ są produkowane z niepasteryzowanego mleka.</p> <p>Jogurty z żywymi kulturami bakterii.</p>
Chleby, płatki zbożowe, ryż i makaron	<p>Chleby, bagietka, bajgle, babeczki, bułki, płatki zbożowe, krakersy, kluski, makarony, ziemniaki i ryż są bezpieczne do spożycia, o ile są kupowane w oryginalnych opakowaniach, a nie sprzedawane w regałach samoobsługowych.</p>	<p>Produkty zbożowe i inne produkty spożywcze sprzedawane luzem na wagę lub z regatów samoobsługowych.</p>
Owoce i warzywa	<p>Surowe warzywa i owoce oraz świeże zioła są bezpieczne do spożycia, jeśli zostaną przed spożyciem dokładnie umyte pod bieżącą wodą i lekko wyszorowane szczotką do warzyw.</p> <p>Owoce z puszek lub gotowane.</p>	<p>Świeże salsy i dressingi do sałatek z chłodni sklepowych, do których jest łatwy dostęp – zamiast tego wybierz zamknięte w opakowaniach salsę lub dressingi.</p> <p>Wszelkie surowe kielki (w tym lucerna, rzodkiewka, brokuły lub kielki fasoli).</p> <p>Niepasteryzowane soki i przeciera owocowe/warzywne</p>

	Zalecenia	Przeciwwskazania (dziecko nie powinno jeść)
Desery i słodczyce	Ciasta owocowe, ciastka; kisiele smakowe; pakowane lody i sorbety, sorbet; cukier; konfitury, galaretki i konfitury przygotowane i pakowane przez producenta – pasteryzowane; syropy smakowe; melasa.	Niechtłodzone wyroby cukiernicze z nadzieniem śmietankowym. Świeży miód lub plaster miodu – zamiast tego wybierz przetworzony miód klasy A, poddany obróbce cieplnej.
	Używaj wyłącznie wody zdatnej do spożycia (z wodociągów miejskich lub wody butelkowanej). Pasteryzowane soki owocowe i warzywne, napoje gazowane i herbata.	Woda prosto z jezior, rzek, strumieni lub źródeł. Woda ze studni, chyba że zostanie przegotowana. Niepasteryzowane soki owocowe i warzywne. Woda z pojemników zbiorowych w miejscach publicznych. Wody z witaminami lub suplementami ziołowymi (dają niewielkie, jeśli w ogóle, korzyści zdrowotne).

Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką o tym, czy Twoje dziecko może jeść w restauracjach albo w placówkach zbiorowego żywienia. Kiedy układ odpornościowy Twojego dziecka jest osłabiony, zachowaj szczególną ostrożność podczas kupowania żywności, przygotowywania posiłków i spożywania posiłków poza domem. Przestrzeganie zaleceń dotyczących bezpieczeństwa związanego z przygotowywaniem żywności zmniejsza ryzyko złapania infekcji przez dziecko.

Zastosuj poniższe wskazówki dotyczące przygotowywania posiłków:

- myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 20 sekund przed i po przygotowaniu posiłku. Osusz ręcznikiem papierowym lub czystym ręcznikiem materiałowym (który służy tylko do wycierania rąk),
- niech Twoje dziecko umyje ręce przed jedzeniem. Aby mieć pewność, że mycie rąk trwa pełne 20 sekund, możesz zaśpiewać z nim piosenkę „Myj ręce z liskiem”,
- przechowuj żywność w lodówce w temperaturze poniżej 4 ° C,
- utrzymuj gorące jedzenie w temperaturze powyższej 60 ° C, a zimne jedzenie w niskiej temperaturze (poniżej 4 ° C),

- rozmrażaj mięso, ryby lub drób w kuchence mikrofalowej lub lodówce w szczelnym naczyniu. Nie wolno rozmrażać w temperaturze pokojowej!
- używaj rozmrożonej żywności od razu i nie zamrażaj jej ponownie,
- łatwo psujące się produkty włóż do lodówki w ciągu 2 godzin od ich zakupu lub przygotowania. Potrawy z jajek oraz potrawy na bazie śmietany i majonezu nie powinny być pozostawione poza lodówką dłużej niż przez godzinę,
- przed obieraniem lub krojeniem owoców i warzyw dobrze je umyj pod bieżącą wodą. Nie używaj mydeł, detergentów, roztworów na bazie chloru. Używając czystej szczotki do warzyw, wyszoruj produkty, które mają grubą, szorstką skórę (melony, ziemniaki, banany, arbuzy, itp.) lub wszelkie produkty, na których widoczny jest brud,
- pojedynczo optucz liście warzyw liściastych pod bieżącą wodą (sałata, szpinak),
- pakowane mieszanki sałat i inne gotowe produkty, nawet oznaczone jako wstępnie umyte, należy ponownie wyflukać pod bieżącą wodą – użyj durszlaka,
- nie podawaj dziecku surowych kiełków warzywnych,
- wyrzuć bardzo miękkie lub pokryte pleśnią owoce i warzywa,
- nie podawaj dziecku produktów, które zostały pokrojone w sklepie spożywczym (takich jak melon, ananas lub arbuz),
- przed otwarciem umyj wierzch puszkowanej żywności mydłem i wodą,
- używaj różnych przyborów do mieszania potraw i próbowania ich podczas gotowania. Nie próbuj jedzenia (ani nie pozwól innym spróbować) żadnym przyrządem, który zostanie powtórnie włożony do jedzenia,
- wyrzuć jajka z popękkanymi skorupkami,
- wyrzuć produkty, które dziwnie wyglądają lub pachną.

## Pamiętaj, że...

Jedzenie to coś więcej niż tylko odżywianie. Choroba dziecka nie może wpływać na osłabienie rodzinnych więzi. Dlatego kontynuuj rodzinne nawyki żywieniowe, które były obecne w Waszym domu przed tym, jak dziecko zachorowało. Jeżeli w weekendy zawsze zasiadaliście do rodzinnego śniadania, to nie pozwólcie rakowi tego zmienić!

Gdybyś nie wiedział, jak sobie poradzić w tym trudnym czasie, zawsze możesz skontaktować się z Fundacją Pomocy Dzieciom z chorobami Nowotworowymi w Poznaniu. Nasz dietetyk, neurologopeda czy psycholog pomoże Tobie w rozwiązaniu bieżących problemów. Zapraszamy też na spotkania edukacyjne organizowane w ramach projektu „Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”, na których przekazujemy informacje o tym, jak postępować z dzieckiem chorym na nowotwór i jak radzić sobie z bieżącymi problemami wynikającymi z procesu chorobowego.

### Przepisy online:

[https://wielkopolskaonkologiadziecieca.pl/filmy\\_educacyjne/291-dietetyka\\_zdrowe\\_jedzonko](https://wielkopolskaonkologiadziecieca.pl/filmy_educacyjne/291-dietetyka_zdrowe_jedzonko)



# Lodowa owsianka owocowa



Czas: **15 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 1/3 szklanki płatków owsianych błyskawicznych (50 g)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego (5 g)
- 5 łyżek wody (50 g)
- 3/4 szklanki mleka 2% (150 ml)
- garść borówek (50 g)
- 1/2 banana (60 g)
- 1 gałka lodów waniliowych (50 g)



## PRZYGOTOWANIE

1. W miseczce mieszamy płatki owsiane z siemieniem lnianym. Płatki zalewamy wrzącą wodą. Czekamy ok. 5 min., aż napęcznieją.
2. Blendujemy razem banana i borówki.
3. Do rondelka wlewamy mleko i zblendowane purée owocowe. Gotujemy na wolnym ogniu mieszając, aby uniknąć przypalenia. Do powstałej mieszanki dodajemy napęczniałe płatki owsiane. Zdejmujemy rondel z ognia i przykrywamy talerzykiem na 5 min.
4. Gotową owsiankę przekładamy do miseczki. Dodajemy gałkę lodów waniliowych, ozdabiamy owocami.

# Koktajl proteinowy



Czas: **5-10 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 1/5 szklanki płatków owsianych (30 g)
- 2/3 łyżki migdałów (10 g)
- 2 1/2 łyżki twarożku grani (50 g)
- 1/2 banana (70 g)
- 1 szklanka mleka 2% (220 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Banana obieramy ze skórki, kroimy w plasterki lub półplasterki.
2. Wszystkie składniki wrzucamy do wysokiego naczynia i blendujemy do uzyskania jednolitej masy.
3. Gotowy koktajl nalewamy do szklanki i ozdabiamy owocami. Banalnie proste, prawda? Koktajl gotowy :)

### Wskazówka:

Do smaku można użyć prażonych migdałów. Polecamy użyć dojrzałego banana.



# Placuszki (czeko)bananowe



Czas: **20 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 3  $\frac{3}{4}$  łyżki mąki pszennej, typ 500 (45 g)
- 1 jajko (50 g)
- 4 łyżki mleka 2% (40 ml)
- $\frac{1}{3}$  banana (40 g)
- 2 łyżki sera twarogowego półtłustego (40 g)
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki miodu pszczelego (8 g)
- 1  $\frac{1}{4}$  łyżka karobu (15 g - opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE

1. Do miski lub wysokiego naczynia wrzucamy wszystkie suche składniki i dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy mokre składniki i blendujemy na jednolitą masę. Powstałe ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany.
2. Rozgrzewamy patelnię, placki będziemy smażyć "na sucho". Za pomocą łyżki nakładamy ciasto na patelnię. Formujemy mniejsze placuszki ok. 4-5 szt. na patelnię.
3. Czekamy ok. 45 s. i obracamy placuszki na drugą stronę przy pomocy silikonowej łopatki. Smażymy do momentu, aż placuszki z obu stron będą miały złotobrzowy kolor.

### Wskazówka:

Mamy dobrą wiadomość dla wielbicieli czekolady! Można w łatwy sposób przygotować wersję czekoladową placków. Wystarczy przed smażeniem dodać karob do części ciasta (możesz je podzielić na pół), a następnie zblendować całość na jednolitą masę.

### Ważne:

Karob jest bardzo bezpiecznym składnikiem, ponieważ nie uczula. Sprawdza się jako świetny zamiennik kakaol!



# Tosty i... zdrowy krem czekoladowy czyli Avocadella



Czas: **20 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**

## SKŁADNIKI

- chleb tostowy 2 kromki (60 g)
- 1 dojrzałe awokado (150 g)
- 1 dojrzały banan (120 g)
- 4 łyżki kakao (lub karob 40 g)
- 1 ½ łyżki pasty z orzechów laskowych (30 g)
- 3 łyżeczki miodu (36 g)



## PRZYGOTOWANIE

1. Obieramy dokładnie awokado i banana.
2. Wszystkie składniki umieszczamy w malakserze i blendujemy na gładką i gęstą masę.
3. Próbujemy do smaku. W razie konieczności dosładzamy miodem (w przypadku użycia niedojrzałego banana może być konieczne dosłodzenie).
4. Avocadella idealnie nadaje się jako krem na tost. Wkładamy chleb do tosterka i czekamy, aż będzie idealnie złoty. Smarujemy jeszcze gorące pieczywo avocadellą :)

### Wskazówka:

Banan musi być bardzo dojrzały, tak samo awokado! Avocadellę przechowujemy w lodówce.

# Zdrowe frytki z batatów



Czas: **35 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 1 mały batat (150 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- szczypta soli
- 1 łyżka czosnku niedźwiedziego (10 g)
- 1 łyżka bazylii (10 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Obieramy umyte bataty i kroimy w słupki.
2. Oliwę wlewamy do miski i dodajemy do niej soli, sporo czosnku niedźwiedziego oraz bazylię.
3. Słupki obtaczamy w marynacie i wkładamy na blachę.
4. Rozgrzewamy piekarni do 180 stopni i wkładamy do niego blachę. Pieczemy przez 25-30 minut.

### Wskazówka:

Jeśli chcesz zwiększyć kaloryczność posiłku frytki możesz podać z majonezem, koniecznie pasteryzowanym. Aby zapobiec ciemnieniu batatów, trzeba upiec/ugotować je zaraz po obraniu lub do czasu obróbki wrzucić do miski z wodą.



# Zdrowe nuggetsy



Czas: **15 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 1 średniej wielkości pierś z kurczaka (200 g)
- ½ łyżeczki musztardy (5 g)
- 3 łyżki płatków jaglanych (30 g)
- 1 jajko (50 g)
- 1 łyżeczka oleju kokosowego (10 g)
- sól do smaku
- pieprz do smaku



## PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka kroimy na mniejsze kawałki, rozbijamy na cienkie kawałeczki. Dodajemy soli i pieprzu do smaku.
2. Mięso smarujemy musztardą.
3. W jednej misce rozbijamy jajko, w drugiej umieszczamy płatki jaglane.
4. Kawałki kurczaka obtaczamy w jajku, a następnie w płatkach.
5. Smażymy z obu stron do uzyskania złotego koloru (na oleju kokosowym).

### Wskazówka:

Możesz użyć innych przypraw, jeśli dziecko je lubi. Smaż mięso na średnim ogniu, aby go nie przypalić.

# Mango Lassi



Czas: **20 min.**



Porcje: **3**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 1 małe dojrzałe mango (200 g)
- 10 łyżek jogurtu naturalnego (200 g)
- 10 łyżek mleczka kokosowego z puszki (100 g)
- 1 ½ łyżki syropu klonowego (15 g)
- szczypta kardamonu do smaku

## PRZYGOTOWANIE

1. Mango obieramy ze skórki. Obkrajmy nożem miąższ usuwając pestkę. Gładki miąższ (bez włókien od pestki) wkładamy do pojemnika blendera.
2. Dodajemy resztę składników: jogurt, mleczko kokosowe, syrop klonowy lub miód, cukier i kardamon.
3. Miksujemy dokładnie na gładki mus i podajemy.

### Ważne:

Użyj bardzo dojrzałego mango! Nie używaj mango jeśli jest niedojrzałe i ma włókna.





# Panna Cotta



Czas: **3,5 h**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**

## SKŁADNIKI

- 5 łyżek śmietanki 30 % (50 g)
- 5 łyżek mleka 2% (50 g)
- 1 sztuka laska wanilii (3 g)
- ½ łyżki żelatyny (4 g)
- 4 łyżeczki wody (20 g)
- 2 ½ łyżeczki miodu (20 g)
- ⅓ szklanki truskawek (50 g)
- 1 łyżka soku z cytryny (6 g)



## PRZYGOTOWANIE

1. Do miseczeki wlewamy zimną wodę oraz wsypujemy żelatynę. Mieszymy i czekamy, aż napęcznieje.
2. Do rondelka wlewamy mleko oraz śmietankę. Dodajemy miód (10 g) i ziarna z laski wanilii. Całość podgrzewamy, aż rozpuści się miód.
3. Gdy masa się zagotuje, zdejmujemy rondel z ognia i dodajemy napęczniałą żelatynę. Mieszymy, aż się rozpuści.
4. Masę wlewamy do naczynka, wcześniej przepłukanego wodą. Odstawiamy do lodówki na ok. 2-3 h.
5. Truskawki wsypujemy do miski, dodajemy miód (10 g) i sok z cytryny. Całość blendujemy. Sos gotowy.
6. Po wyjęciu z lodówki polewamy sosem truskawkowym.



### Wskazówka:

Gdy Panna Cotta się zetnie, naczynie odwróć do góry nogami i połóż na talerzyku, aby wydobyć deser.



# Makaron z twarogiem i truskawkami



Czas: **30 min.**



Porcje: **3**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- $\frac{2}{3}$  szklanki makaronu rurki (50 g)
- 2 łyżki sera twarogowego półtłustego (40 g)
- $\frac{1}{2}$  szklanki truskawek (80 g)
- 2  $\frac{1}{4}$  łyżki śmietany 12% (40 g)
- 3 łyżeczki miodu (24 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu.
2. Truskawki blendujemy ze śmietaną i miodem (12 g), do gładkiej konsystencji.
3. Do twarogu dodajemy miód (12 g) i całość ugniatamy widelcem.
4. Ugotowany makaron posypujemy twarogiem i polewamy sosem truskawkowym. Mmm... Pycha!

### Ważne:

Możesz użyć zamiennie makaronu świderki. Jeśli chcesz zwiększyć kaloryczność posiłku użyj np. śmietany 18% lub 30%.



# Jajeczka na gorącej chmurce



Czas: **10 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**

## SKŁADNIKI

- 2 jajka (100 g)
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka masła (10 g)



## PRZYGOTOWANIE

1. W garnku zagotujemy wodę.
2. Dobieramy metalową miskę średnicą większą niż garnek.
3. Miskę stawiamy nad wrzątkiem. Wkładamy masło do miski. Wbijamy jajka do miski i mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Czekamy aż jajka się zetną.

### Wskazówka:

Zamiast garnka z miską możesz skorzystać z parowaru. Jajka muszą być ścięte całkowicie, nic nie może pozostać surowe.

# Tościk z warzywną buźką



Czas: **10 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 2 kromki chleba tostowego pszennego (60 g)
- 1 łyżeczka masła (10 g)
- 2 plastry gotowanej piersi z indyka w ziołach prowansalskich (50 g)
- 4 listki sałaty masłowej (20 g)
- 2 plastry pomidora bez skórki (50 g)
- 1 rzodkiewka (20 g)
- 1 ogórek świeży (20 g)
- 1 łyżeczka majonezu (15 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Chleb tostowy grillujemy w tosterze.
2. Wyciągamy z tosterza i smarujemy masłem, następnie kładziemy dokładnie umytą i osuszoną sałatę masłową.
3. Piersz z indyka możemy podgrzać i pokroić.
4. Na samą górę kładziemy plaster pomidora, koniecznie bez skórki (będzie to głowa).
5. Z ogórka wycinamy uszy.
6. Z rzodkiewki robimy oczy i uśmiech.
7. Z majonezu tworzymy włosy.



### Wskazówka:

Jeśli Twoje dziecko nie lubi jakiegos warzywa, to zastąp je innym, które chętnie je.  
Unikaj pieczywa wieloziarnistego.



# Kolorowe kanapeczki z kurką lub jajem



Czas: **20-25 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**

## SKŁADNIKI

- 2 kromki chleba pszennego (60 g),
- masło (10 g)
- 1 jajko ugotowane (50 g) lub 2 plasterki chudego mięsa np. ugotowana pierś z kurczaka (50 g),
- 2 listki sałaty np. masłowej (25 g)
- 2 plasterki pomidora BEZ SKÓRKI (30 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Gotujemy pierś z kurczaka (jeśli pacjent nie lubi mięsa można go zastąpić gotowanym jajkiem). Czas gotowania kurczaka to około 15-20 minut, natomiast jajka około 7-8 minut, w zależności od wielkości. Można obtoczyć kurczaka w ziołach np. prowansalskich. Pierś/jajko zostawiamy do ostygnięcia, dopiero wtedy można ją kroić.
2. Świeży chleb kroimy na kromki.
3. Kromki świeżutkiego chleba smarujemy masłem.
4. Sałatę myjemy bardzo dokładnie pod bieżącą wodą i kładziemy na kromki chleba z masłem.
5. Kładziemy wcześniej ugotowaną pierś z kurczaka lub jajko na sałatę.
6. Koniecznie usuwamy skórkę z pomidora, aby uniknąć ewentualnych problemów ze strony układu pokarmowego, kroimy go i kładziemy na górę kanapki.

### Wskazówka:

Aby usunąć bardzo łatwo skórkę z pomidora, nacinamy ją w kilku miejscach pionowo i sparzmy wrzątkiem! Zostawiamy pomidora w gorącej wodzie i czekamy 1 minutę - skórka odejdzie praktycznie sama, bez większych problemów.

### Pamiętaj!

Nigdy nie podajemy jajek na miękko. Zawsze myjemy warzywa.



# Koktajl TruskawkoweLove



Czas: **5-10 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- jogurt naturalny (150 g)
- truskawki świeże lub mrożone (60 g)
- miód (10g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Jeśli używamy świeżych truskawek, to je dokładnie myjemy. Jeśli używamy mrożonych, rozmrażamy.
2. Truskawki świeże lub rozmrożone zalewamy miodem i mieszamy. Powinny puścić sok.
3. Do truskawek i miodu dodajemy jogurt naturalny i dokładnie blendujemy wszystko razem.
4. Koktajl najlepiej smakuje schłodzony.

### Wskazówka:

Jeśli nie lubisz truskawek możesz użyć np. banana.

### Pamiętaj!

Zrezygnuj z owoców, które są trudne do umycia jak np. maliny.



# Domowe masło orzechowe



Czas: **20 min.**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- 2 szklanki podpieczonych solonych orzeszków ziemnych
- sól (jeśli używamy niesolonych orzeszków, wtedy trzeba dodać soli, do smaku)

## PRZYGOTOWANIE

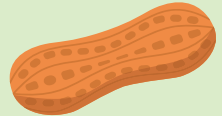
1. Orzeszki ziemne prażymy na suchej patelni lub na blaszce w piekarniku rozgrzanym do 170 °C, mieszając od czasu do czasu.
2. Orzeszki ziemne umieszczamy w malakserze i miksujemy przez około 12 – 15 minut. Będą one zmieniały stopniowo swoją konsystencję, aż powstanie gładka, oleista, smarowna masa orzechowa.
3. Masło orzechowe idealnie nadaje się na tosty.

### Wskazówka:

Uważaj, żeby nie spalić orzechów, bo masło będzie gorzkie!

### Pamiętaj!

Gotowe masło orzechowe przechowujemy zamknięte w lodówce, do miesiąca.



# Pani Klasyk czyli zupa pomidorowa



Czas: **1,5 godziny**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- bulion mięsno-warzywny (250 ml)
- porcja rosółowa (150 g)
- marchew (15 g)
- pietruszka (10 g)
- seler (10 g)
- makaron jajeczny nitki (50 g)
- przecier pomidorowy (10 g)
- sól do smaku
- śmietanka do zup i sosów 18% (25 g – opcjonalnie)

## PRZYGOTOWANIE

1. Do garnka wlewamy wodę (około 1 litr) i wkładamy mięso. Jeśli ma być to bulion warzywny wkładamy dokładnie obrane i umyte warzywa.
2. Bulion mięsny (lub warzywny) gotujemy na małym ogniu przez około 1h.
3. Warzywa można zetrzeć na grubych oczkach tarki i dodać do gotującego się bulionu mięsnego.
4. Następnie dodajemy przecier pomidorowy i sól.
5. Gotujemy makaron nitki według przepisu na opakowaniu.

### Wskazówka:

Jeśli chcesz zwiększyć kaloryczność zupy, możesz dodać śmietankę 18%.

### Pamiętaj!

Aby śmietana się nie zważyła w zupie możesz ją zahartować, czyli odlej pół kubka zupy pomidorowej. Gdy trochę ostygnie, ale będzie nadal ciepła dodaj śmietanę i następnie wlej do garnka z zupą.

Jeśli zamiast przecieru pomidorowego chcesz użyć świeżych pomidorów, koniecznie usuń z nich skórkę.



# Rybka z morza do brzuska Maluszka



Czas: **1 godzina**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**

## SKŁADNIKI

- polędwica z dorsza (100 g)
- sok z cytryny (10 ml)
- ziemniaki (180 g)
- masło 82% tł. (10 g)
- groszek zielony świeży lub mrożony (100 g)
- sól
- koperek (2 g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Polędwicę z dorsza dokładnie myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym.
2. Rybę nacieramy solą i kropimy sokiem z cytryny. Można użyć innych ulubionych przypraw dziecka.
3. Gotujemy rybę na parze około 25 minut.
4. Po około 10 minutach gotowania ryby dodajemy groszek, aby również był miękki.
5. Ziemniaki obieramy ze skórki i gotujemy około 20 minut, do miękkości. Pamiętajmy, aby osolić wodę.
6. Dodajemy masło i ugniatamy purée.
7. Koperek siekamy i dodajemy do ziemniaczanego purée. Dokładnie mieszamy.
8. Wykładamy obiad na talerz i smacznego!

### Wskazówka:

Polędwica z ryby nie powinna mieć ości. W filecie ości mogą się zdarzać.

### Pamiętaj!

Ryby są bardzo zdrowe, warto, aby dziecko polubiło je jeść! Zadbaj o urozmaicenie posiłków poprzez wcielanie się w rolę np. Kapitana Statku



# Spaghetti z indyka z sosem pomidorowym



Czas: **1 godzina**



Porcje: **1**



Trudność: **łatwy**



## SKŁADNIKI

- makaron spaghetti (60 g)
- mięso mielone z indyka (100 g)
- koncentrat pomidorowy 30% (30 g)
- pomidor (150 g)
- oliwa z oliwek (10 ml)
- sól do smaku
- bazyliia świeża – kilka listków

## PRZYGOTOWANIE

1. Makaron gotujemy we wrzącej i osolonej wodzie.
2. Pomidora koniecznie musimy sparzyć i usunąć skórkę, następnie kroimy go w kosteczkę.
3. Rozgrzewamy patelnię. Mięso z indyka dusimy razem z pomidorami, koncentratem pomidorowym. Dodajemy sól i bazylię. Musimy uzyskać konsystencję sosu.
4. Makaron polewamy sosem oraz oliwą z oliwek. Bon appétit!

### Wskazówka:

Zamiast makaronu możesz użyć pokrojonych w paski naleśników.

### Pamiętaj!

Staraj się nie smażyć mięsa, lepiej je udusić - będzie wtedy łatwiej strawne dla żołądka dziecka.



# Notatki



# LISTA OŚRODKÓW ONKOLOGICZNYCH NA TERENIE CAŁEJ POLSKI

## **Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Ludwika Zamenhofa w Białymstoku**

ul. Jerzego Waszyngtona 17  
15-274 Białystok  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Szpital Uniwersytecki im. Antoniego Jurasza**

ul. Marii Skłodowskiej – Curie 9  
85-094 Bydgoszcz  
Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii

## **Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie**

ul. Truchana 7  
41-500 Chorzów  
Oddział Hematologii i Onkologii Dziecięcej

## **Uniwersyteckie Centrum Kliniczne**

ul. Dębinki 7  
80-952 Gdańsk  
Klinika Pediatrii, Hematologii, Onkologii i Endokrynologii

## **Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 6 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka im. Jana Pawła II**

ul. Medyków 16  
40-752 Katowice  
Klinika Onkologii, Hematologii i Chemioterapii

## **Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach**

ul. Artwińskiego 3a  
25-734 Kielce  
Oddział Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie**

ul. Wielicka 265  
30-663 Kraków  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Lublinie**

ul. Chodźki 2  
20-093 Lublin  
Klinika Hematologii, Onkologii i Transplantologii Dziecięcej

## **Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi**

ul. Sporna 36/50  
91-738 Łódź  
Klinika Pediatrii, Onkologii, Hematologii i Diabetologii



**Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy  
im. prof. dr Stanisława Popowskiego w Olsztynie**  
ul. Żołnierska 18 a  
10-561 Olsztyn  
Oddział Kliniczny Onkologii i Hematologii Dziecięcej

**Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego  
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**  
ul. Szpitalna 27/33  
60-572 Poznań  
Klinika Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej

**Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie**  
ul. Lwowska 60  
35-301 Rzeszów  
Klinika Onkohematologii Dziecięcej

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 PUM  
im. Tadeusza Sokołowskiego w Szczecinie**  
ul. Unii Lubelskiej 1  
71-252 Szczecin  
Klinika Pediatrii, Hemato-Onkologii i Gastroenterologii Dziecięcej  
Klinika Pediatrii i Onkologii Dziecięcej

**Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**  
Al. Dzieci Polskich 20  
04-730 Warszawa  
Klinika Onkologii

**Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny w Warszawie**  
ul. Żwirki i Wigury 63 A  
02-091 Warszawa  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

**Instytut Matki i Dziecka**  
ul. Kasprzaka 17 a  
01-211 Warszawa  
Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży

**Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza – Radeckiego**  
ul. Borowska 213  
50-556 Wrocław  
Ponadregionalne Centrum Onkologii Dziecięcej “Przyłodek Nadziei”  
Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. S. Szyszko  
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach**  
ul. 3-go Maja 13-15  
41-800 Zabrze  
Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej



## O PROJEKCIE

**Projekt „Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”, realizowany jest od 1 marca 2018r., przez Fundację Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi we współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. Karola Jonschera w Poznaniu, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego województwa wielkopolskiego na lata 2014-2020. Powstał z inicjatywy lekarzy Kliniki Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej UM w Poznaniu.**

## **Projekt...**

- ma za zadanie ograniczać zdrowotne i społeczne skutki późnego wykrycia chorób nowotworowych u dzieci i młodzieży, z terenu woj. wielkopolskiego,
- skupia się na edukacji zdrowotnej, w zakresie profilaktyki oraz wiedzy na temat wczesnych objawów chorób nowotworowych u dzieci i młodzieży,

## **ponadto:**

- w jego zakresie, prowadzone są działania wspierające leczenie onkologiczne, polegające na specjalistycznych konsultacjach w zakresie: psychologii, neurologopedii, rehabilitacji, terapii integracji sensorycznej, dietetyki oraz doradztwa zawodowego,
- wykonywane są badania histopatologiczne u dzieci, a także niestandardowe badania genetyczne – u pacjenta i jego otoczenia,
- po zakończeniu leczenia, prowadzone są działania, mające na celu zapewnienie jak najwyższej jakości życia, poprzez dalsze wsparcie specjalistyczne oraz monitorowanie późnych powikłań leczenia onkologicznego w dzieciństwie, ich profilaktykę, a w razie potrzeby, również ich leczenie.

## **Program skierowany jest do:**

- dzieci i młodzieży do 18 roku życia oraz ich rodziców lub opiekunów,
- lekarzy rodzinnych i pediatrów,
- pracowników POZ (w szczególności do pielęgniarek i położnych),
- pracowników instytucji pomocy społecznej, psychologów, terapeutów,
- pracowników placówek edukacyjnych (nauczycieli, pedagogów, dyrektorów),

## **z terenu województwa wielkopolskiego.**

Więcej informacji o projekcie:

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

# Realizatorzy programu



## Fundacja Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu

Powstała 28 grudnia 1992 roku i od tej chwili działa nieprzerwanie. Jej założycielami byli rodzice dzieci zmagających się z chorobą nowotworową. Ich doświadczenie, wiedza praktyczna oraz towarzyszący jej ogrom uczuć i cierpliwości od lat pomagają kolejnym dzieciom i ich rodzicom zmagać się z trudnymi momentami choroby.

W skład Fundacji wchodzi także grupa wolontariuszy. Bezinteresownie zajmują się oni organizowaniem dzieciom czasu spędzanego na oddziałach onkologicznych. Ich działalność jest także realizacją celów statutowych Fundacji.

### **Celem Fundacji jest organizowanie wszechstronnej pomocy dzieciom z chorobami nowotworowymi, a w szczególności:**

- organizowanie pomocy finansowej dla specjalistycznego leczenia dzieci,
- pomoc rodzinom dzieci dotkniętych chorobami nowotworowymi,
- promocja i organizacja wolontariatu,
- działanie na rzecz dzieci niepełnosprawnych,
- pomoc i wsparcie psychologiczne dla dzieci dotkniętych chorobą nowotworową oraz ich rodzin,
- działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia.

Więcej informacji o Fundacji:

[www.fundacjapomocydzieciom.com.pl](http://www.fundacjapomocydzieciom.com.pl)



# Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu



**SZPITAL KLINICZNY**  
IM. KAROLA JONSCHERA  
Uniwersytetu Medycznego  
im. Karola Marcinkowskiego  
W POZNANIU



Szpital jest jedyną w Wielkopolsce wysokospecjalistyczną placówką opieki zdrowotnej, która na bazie 13 klinik pediatrycznych, między innymi Kliniki Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej oraz zespołu Poradni Przychodni, w tym Poradni Onkologicznej, prowadzi kompleksową diagnostykę i leczenie u dzieci i młodzieży, obejmujące również diagnostykę i leczenie chorób nowotworowych. Poza działalnością kliniczną, Szpital prowadzi działalność dydaktyczną i naukową.

Szpital dokłada wszelkich starań, aby w procesie leczenia wykorzystywane były najnowsze, sprawdzone osiągnięcia medyczne. Pracownicy Szpitala stale biorą udział w poszukiwaniu coraz skuteczniejszych metod diagnostyczno-leczniczych. Na bazie Szpitala w 1982 r. powstał pierwszy w Polsce ośrodek kompleksowego leczenia chorób nowotworowych u dzieci, a w 1989 r., pierwszy w Polsce dziecięcy oddział transplantacji szpiku.

Pracownicy Szpitala, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem ze studentami Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, kształcą kolejne pokolenia lekarzy, stomatologów, pielęgniarek, diagnostów medycznych i rehabilitantów.

Więcej informacji o Szpitalu:

[www.skp.ump.edu.pl](http://www.skp.ump.edu.pl)



# ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE!

**Przystępując do Projektu „Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”, zyskujecie Państwo bezpłatne wsparcie i pomoc naszych specjalistów.**

## **Proponujemy:**

- wsparcie terapeutów integracji sensorycznej,
- wsparcie neurologopedyczne,
- wsparcie rehabilitacyjne,
- wsparcie dietetyczne,
- wsparcie psychologiczne,
- wsparcie doradcy zawodowego.

---

**Ze wsparcia można skorzystać  
na terenie Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera  
Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu**

---

**Do udziału w projekcie  
zapraszamy mieszkańców woj. wielkopolskiego**

---

**Wsparcie udzielane jest pacjentom onkologicznym w wieku  
od 0 do 18 roku życia oraz osobom z ich najbliższego otoczenia**

---

Więcej informacji na temat powyższego wsparcia oraz niezbędne dokumenty,  
znajdziecie Państwo na naszej stronie:

**[www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl](http://www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl)**





# Wielkopolska Onkologia Dziecięca

Wielkopolski Program Profilaktyczny  
w zakresie onkologii dziecięcej

ISBN 978-83-954129-9-8



9 788395 412998



Rzeczpospolita  
Polska



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Beneficjent:**



Fundacja Pomocy Dzieciom  
z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu

**Partner:**



SZPITAL KLINICZNY  
IM. KAROLA JONSCHERA  
Uniwersytetu Medycznego  
im. Karola Marcinkowskiego  
W POZNANIU

Autorzy: wstęp – Kacper Ziarnik, przepisy – mgr Aleksandra Rzadkiewicz  
Projekt graficzny: Expansja Advertising