



Kortykosteroidy – zasady żywienia

mgr Magdalena Schab – dietetyk

Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Instytut Pediatrii,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków

**Zatwierdzone przez Oddział Onkologii i Hematologii
Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie**



Co to są kortykosteroidy?

Do najczęściej stosowanych kortykosteroidów w onkologii dziecięcej należy deksametazon i prednizolon. Wysokie dawki tych leków otrzymują dzieci z białaczką i chłoniakiem, ale także z guzami mózgu. Preparaty te mają działanie przeciwzapalne, immunosupresyjne oraz wspomagają działanie niektórych cytostatyków.

Pomimo że leki te są niezbędnym elementem terapii, nie pozostają obojętne dla organizmu dziecka i przyczyniają się do wystąpienia takich skutków ubocznych jak:

- niepohamowany apetyt,
- nadwaga lub otyłość,
- gromadzenie tkanki tłuszczowej,
- osteoporoza,
- cukrzyca.

Czy można zapobiec wystąpieniu skutków ubocznych?

Nie wszystkim skutkom ubocznym można zapobiec, ale stosowanie się do zaleceń dietetycznych zmniejsza ryzyko ich wystąpienia. Pamiętaj także, że w wyniku stosowania kortykosteroidów, dziecko jest bardziej podatne na infekcje. Należy to wziąć pod uwagę przygotowując posiłki:

- nie podawaj dziecku potraw z niedogotowanym mięsem, rybami np. sushi, surowymi jajami, niepasteryzowanego mleka i produktów z niego przygotowanych, serów pleśniowych,
- używaj osobnych desek do krojenia mięsa, pieczywa, warzyw i owoców,



- wszystkie owoce i warzywa bardzo dokładnie umyj przed spożyciem,
- wybieraj produkty tylko ze sprawdzonych źródeł,
- nie podawaj dziecku potraw i produktów, które były długo przechowywane.

Niepohamowany apetyt, nadwaga i otyłość

W trakcie sterydoterapii apetyt zazwyczaj wzrasta, a dziecko może nie odczuwać sytości. Czasami uczucie głodu bywa tak silne, że dziecko wybudza się w nocy. Ponadto, kortykosterydy mogą powodować rozdrażnienie i zachowania agresywne. Wszystkie te czynniki sprawiają, że małemu pacjentowi trudno zrozumieć, że dla swojego dobra, nie może dostać tyle jedzenia, ile by chciał. Ponadto, czasami poprawa apetytu początkowo wzbudza w rodzicach i opiekunach radość, szczególnie jeśli wcześniej dziecko odmawiało jedzenia. Należy jednak pamiętać, że taki stan trwający przez dłuższy czas może prowadzić do rozwoju nadwagi i otyłości.

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które warto zastosować w przypadku nadmiernego apetytu:

- posiłki podawaj dziecku regularnie, o stałych porach dnia,
- wybieraj pieczenie i gotowanie na parze zamiast smażenia,
- jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs np. indyk, kurczak, królik, a także jaja, twarożki, mleko i produkty mleczne niesłodzone,
- jako źródło tłuszczów wybieraj oleje roślinne – olej lniany do potraw na zimno oraz oliwę z oliwek, awokado, orzechy,
- wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron, mąkę, ponieważ zawierają one węglowodany złożone i błonnik, które zapewnia-



ją powolne uwalnianie glukozy do krwi i dłuższe uczucie sytości; ponadto, produkty pełnoziarniste zawierają więcej składników mineralnych i witamin,

- postaraj się w jak największym stopniu ograniczyć słodczyce, cukier i produkty dosładzane; jeśli dziecko jest przyzwyczajone do słodkiego smaku, stopniowo zmniejszaj jego intensywność np. jeśli chcesz podać dziecku ulubiony słodki serek homogenizowany, najpierw odłóż niewielką część i dodaj w to miejsce serek naturalny bez dodatku cukru i wymieszaj, w następnych dniach zwiększaj ilość podawanego serka naturalnego – w ten sposób dziecku łatwiej będzie zaakceptować nowy smak,
- nie podawaj dziecku do picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych – są jedynie źródłem cukru i tym samym kalorii
 - staraj się podawać do picia wodę mineralną,
 - unikaj podawania wody smakowej – nawet tej oznaczonej jako „bez dodatku cukru”, ponieważ napoje te są dosładzane sokiem owocowym i w rezultacie w jednej butelce 500 ml zawierają ok. 15 g cukru, czyli 3 łyżeczki,
 - soki 100 % należy ograniczać w zależności od wieku:
 - » do 1 r.ż. nie podawaj soku,
 - » u dzieci 1–3 lat – 120 ml soku/dobę,
 - » 4–6 lat – 180 ml soku/dobę,
 - » u starszych dzieci i nastolatków – 240 ml soku/dobę,
 - słodkie napoje można zastąpić herbatami owocowymi na zimno, bez dodatku cukru,
- staraj się wykluczyć z diety dziecka słodkie płatki do mleka – korzystniejszym wyborem będzie owsianka (lub inne płatki zbożowe), możesz wypróbować ją także w formie pieczonej owsianki,
- nie podawaj dziecku chipsów, chrupiek oraz innych podobnych wysokokalorycznych przekąsek,



- jako przekąskę możesz podać dziecku:
 - warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
 - domowe lody bez dodatku cukru,
 - produkty mleczne bez dodatku cukru,
 - w przypadku, kiedy dziecko będzie domagało się przekąsek, od czasu do czasu możesz podać zwykłe chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, kukurydziane itp. (jeśli nie ma problemu z wysokim poziomem cukru we krwi),
- staraj się komponować posiłki tak, aby były one duże objętościowo, ale równocześnie nie były wysokokaloryczne:
 - do każdego posiłku dodawaj warzywa (mają niewiele kalorii),
 - uważaj na ilość dodawanych tłuszczów – 1 łyżeczka oleju zawiera aż 40 kcal, a 1 łyżeczka masła 75 kcal,
 - uważaj na ilość zjadanego masła orzechowego i orzechów – są to produkty zdrowe, ale wysokokaloryczne,
- staraj się wybierać zdrowe zamienniki lubianych przez dziecko niezdrowych potraw – np. zamiast frytek smażonych, upiecz je w piekarniku, zamiast smażonego kotleta, również upiecz go w piekarniku, zamiast gotowej tłustej pizzy, przygotuj ją samodzielnie, z niewielką ilością sera i z większą zawartością warzyw.

Osteoporoza

Kortykosteroidy zaburzają proces tworzenia kości oraz wchłanianie wapnia. Jest to szczególnie ważne, ponieważ dzieciństwo i wiek nastoletni to okres budowania masy kostnej. W celu zapobiegania wystąpieniu osteoporozy, należy zadbać o odpowiednią podaż wapnia i witaminy D w diecie oraz odpowiedni poziom aktywności fizycznej (dostosowanej do stanu i możliwości dziecka).



Do produktów bogatych w wapń należą:

- mleko i produkty mleczne – jeśli dziecko nie ma problemu z tolerancją laktozy, nie eliminuj jej na zapas z diety, ponieważ wspomaga ona wchłanianie wapnia,
- twarożki,
- ser żółty,
- produkty roślinne wzbogacane w wapń – np. napoje roślinne (wybieraj te bez dodatku cukru), tofu,
- ryby,
- nasiona roślin strączkowych np. soja, fasola, ciecierzycą,
- sezam i mak,
- orzechy laskowe, pistacje,
- migdały,
- nasiona chia,
- jarmuż, szpinak, natka pietruszki,
- suszone figi
- suszone morele,

** wapń najlepiej przyswaja się z mleka, produktów mlecznych i serów; w produktach roślinnych obecne są także kwas szczawiowy i kwas fitynowy, które tworzą z wapniem nierozpuszczalne sole i ograniczają jego wchłanianie.*

Wchłanianie wapnia zmniejsza także sód. Jego główne źródło to sól i produkty o jej wysokiej zawartości:

- chipsy, paluszki solone,
- ogórki kiszone i inne kiszonki,
- konserwy,
- ser typu „feta”,
- sery topione,
- wędliny, kabanosy i inne przetworzone produkty mięsne,
- ryby z puszki,



- gotowe zupy i sosy w proszku, zupki instant.

Wchłanianie wapnia zmniejsza także kwas fosforowy, obecny w kolorowych napojach gazowanych.

Cukrzyca

Kortykosteroidy zaburzają działanie gospodarki węglowodanowej organizmu – hamują wiązanie insuliny z jej receptorem w tkankach, co w konsekwencji powoduje ograniczenie możliwości obniżania poziomu glukozy we krwi. U osób predysponowanych może wystąpić cukrzyca posterydowa.

Istotne jest, aby stosować się do poniższych zasad:

- podawaj dziecku posiłki regularnie i zachowuj odstępy między nimi,
- w jak największym stopniu wyklucz z diety źródła cukru – zarówno biały jak i brązowy, słodczy, syrop klonowy, miód itp.
- wyklucz z diety ukryte źródła cukru:
 - serki i jogurty smakowe – zastąp je naturalnymi,
 - woda smakowa – zastąp ją wodą mineralną, herbatą owocową na zimno,
 - płatki słodzone do mleka – możesz zastąpić je owsianką z dodatkiem orzechów/masła orzechowego, musli bez dodatku cukru,
 - kakao „dla dzieci” – zastąp je tradycyjnym,
- nie podawaj dziecku do picia kolorowych napojów, nektarów, wody smakowej,
- jeśli chcesz podać dziecku sok 100%, musi być on wkomponowany w posiłek – nie podawaj soku jako osobnego produktu; musisz również kontrolować jego ilość



- » do 1 r.ż. nie podawaj soku,
- » u dzieci 1-3 lat – 120 ml soku/dobę,
- » 4-6 lat – 180 ml soku/dobę,
- » u starszych dzieci i nastolatków – 240 ml soku/dobę;
- wybieraj produkty będące źródłem węglowodanów złożonych
 - pełnoziarniste pieczywo, makaron i gruboziarniste kasze,
 - produkty te zawierają błonnik, który zapobiega wahaniom poziomu glukozy we krwi,
- unikaj węglowodanów prostych – biała mąka, biały ryż, mąka kukurydziana i ryżowa, pszenne pieczywo, pszenny makaron, kasza manna i kus-kus itp.,
- jeśli dziecko nie chce zjeść ciemnego pieczywa i pełnoziarnistego makaronu lub doświadcza biegunki i wymiotów związanych z chemioterapią, zaproponuj produkty zbożowe lekkostrawne, ale z zachowaniem pewnych zasad:
 - zadbaj o obniżenie indeksu glikemicznego potrawy – do źródła węglowodanu np. jasnego pieczywa dodaj źródło tłuszczu np. awokado, masło oraz źródło białka np. twarożek, ser, w ten sposób zapobiegiesz gwałtownemu uwalnianiu glukozy do krwi,
- warzywa mogą być spożywane w dowolnej ilości, natomiast podając owoce staraj się wkomponować je w posiłek lub zaproponuj je dziecku do zjedzenia np. po obiedzie,
- wybieraj pieczenie i gotowanie na parze zamiast smażenia,
- jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs np. indyk, kurczak, królik, a także jaja, twarożki, mleko i produkty mleczne niesłodzone,
- jako źródło tłuszczów wybieraj oleje roślinne – olej lniany do potraw na zimno oraz oliwę z oliwek, awokado, orzechy.



Opracowanie graficzne:

KATLA

BRAND & DESIGN.

www.katla.pl

Sfinansowane ze środków Stowarzyszenia na rzecz
dzieci z chorobą nowotworową KOLIBER

www.koliber-dzieciom.pl



KOLIBER
STOWARZYSZENIE
NA RZECZ DZIECI
Z CHOROBA
NOWOTWOROWA