

# Jak łagodzić skutki uboczne w trakcie chemioterapii?

- ✓ Pij minimum 2 l. wody dziennie
- ✓ Unikaj potraw ostrych, smażonych oraz bardzo gorących
- ✓ Wybieraj posiłki lekkostrawne
- ✓ Jedz 7-8 małych posiłków dziennie
- ✓ Spożywaj posiłki bogate w białko tj. mięso, ryby, jaja, nabiał.
- ✓ Wspieraj się doustnymi suplementami pokarmowymi m.in. proteinowymi, dla diabetyków.
- ✓ Nie jedz grejpfrutów i granatów - wchodzą w reakcję z lekami!
- ✓ Dbaj o higienę jamy ustnej, aby pomóc błonie śluzowej w regeneracji
- ✓ Unikaj słodczy! Obniżysz ryzyko wystąpienia grzybicy w jamie ustnej i przełyku.
- ✓ Zrezygnuj z naparów ziółowych - zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami.
- ✓ Pamiętaj o aktywności fizycznej - spacer wzmocni Twoje mięśnie.
- ✓ Wszystkie leki i suplementy skonsultuj z lekarzem.

**Infolinia z onkodietetykiem**

wtorki godz. 18:00 - 19:00 tel. 570 870 330

