

VÝŽIVNÁ DIETA PRO ONKOLOGICKÉHO PACIENTA

Materiál pro pacienty, leden 2012

Hlavním cílem výživné stravy při nádorovém onemocnění je **zabránit hubnutí** a tím i oslabení organismu v průběhu protinádorové léčby. Je to nelehký úkol, protože většina postupů onkologické léčby je provázána rizikem dalšího hubnutí.

Už relativně malé zhubnutí při nádorovém onemocnění je provázáno ztrátou svalové hmoty, ztrátou bílkovin a oslabením imunitního systému. Čím rychlejší je hubnutí, tím větší je ztráta svalů a bílkovin. Velké oslabení organismu často znemožní dokončit onkologickou léčbu.

I přechodné zhubnutí je nevýhodné, protože i když se nemocnému později podaří přibrat na váze, přibírá spíše tuk než svaly.

Nejlepším přístupem je snažit se hned po zjištění nádoru podporovat výživu současně s protinádorovou léčbou (operací, chemoterapií, ozařováním nebo biologickou terapií).

Zásady kvalitní výživy u nádorového onemocnění se sklonem k hubnutí



- snažte se každý den zvýšit příjem kvalitních potravin (s vysokým obsahem živin)
- snažte se zabránit výpadkům v příjmu stravy, nebo je snižte na minimum
- jezte menší porce častěji, 5-6 porcí denně, včetně svačin a druhé večeře
- jezte kdykoliv během dne, nemusíte dodržovat pevný časový harmonogram
- neodkládejte snídani, začněte s příjmem stravy hned ráno
- využívejte doby, kdy se cítíte lépe, k příjmu jídla bohatého na energii a bílkoviny
- mějte vždy po ruce jídlo vhodné k rychlé přesnídávkce, k použití bez přípravy
- zvyšte pestrost stravy, snažte se ohohatit jídelníček, zkoušejte nové recepty
- pokud máte dietní omezení, poraďte se s nutričním terapeutem
- jezte nejprve tuhou stravu, nepijte při jídle (pití zvyšuje pocit sytosti bez přívodu živin)
- pijte pravidelně, ale ne v době příjmu stravy, pijte mezi jídly nebo až po jídle
- nepoužívejte nízkoenergetické potraviny
- ovoce a zelenina na konci jídla Vám mohou zvýšit chuť k následujícímu pokrmu
- sklenička alkoholu Vám může zvýšit chuť k jídlu (pozor na kombinaci s léky)
- vadí-li Vám pachy teplé stravy, nepobývejte v kuchyni při vaření a větrejte v místnosti
- jezte pomalu, v klidu, nespěchejte
- dbejte na atraktivní vzhled jídla a způsob jeho servírování
- vytvořte si při jídle příjemnou atmosféru, třeba i poslechem hudby
- měňte místo, kde jíte, zvolte si příjemné prostředí a společnost při jídle
- snažte se mít každý den fyzickou a duševní činnost, pomůže Vám to zlepšit chuť k jídlu
- pravidelné cvičení při kvalitní výživě Vám umožní udržet nebo i zlepšit svalovou hmotu.

K udržení svalové hmoty je potřeba současně s kvalitní výživou **pravidelně cvičit**.

Pokud jíte jídlo bohaté na bílkoviny a následně provádíte svalová cvičení, využívají se tyto bílkoviny **přednostně ve svalové tkáni** a dochází tak k posílení svalové hmoty. Proto se snažte nejen udržet každodenní běžný pohyb, ale navíc cvičte každý den, kdy můžete.

Cvičení však není vhodné při horečkách, bolestech, při velké tělesné slabosti či vyčerpání.

Pokud trpíte **nechutenstvím, nevolností, polykacími potížemi, bolestmi břicha, zácpou** nebo **průjmem**, sdělte tyto potíže lékaři, který Vám může předepsat nebo doporučit léky ke zmírnění nebo odstranění těchto potíží.

Pokud máte jakékoliv přetrvávající zažívací potíže, může Vám společně s léky pomoci také úprava stravy, o níž je nejlépe **poradit se s nutričním terapeutem**. Radu nutričního terapeuta vyhledejte také tehdy, pokud máte nějaké dlouhodobé dietní omezení, nebo pokud nesnášíte a vylučujete ze stravy některou skupinu potravin (například mléčné výrobky, maso a podobně) nebo Vám byla doporučena strava s nízkým obsahem mikrobů.

Každý pacient s onkologickou léčbou by měl **znát svou tělesnou hmotnost**. Pokud máte sklon k hubnutí, vedte si záznam o tělesné hmotnosti. Měli byste se vážit jedenkrát týdně, na stejné váze, ráno nalačno po vymočení, ve spodním prádle nebo lehkém oděvu, s přesností nejméně na 0,5kg a zaznamenávat si hmotnost do kalendáře. Pokud máte otoky, není posuzování hmotnosti spolehlivé.

Jakmile zjistíte pokles hmotnosti, měli byste se snažit zvýšit příjem stravy bohaté na energii, bílkoviny a vitamíny. V mnoha takových případech je vhodné včas doplnit stravu přípravky tekuté výživy k popíjení typu Nutridrinku (jsou k zakoupení v lékárnách).

Alternativní dietní postupy u onkologických nemocných nejsou účinné a nedostačují k léčbě nádorového onemocnění. Jejich největším nedostatkem je, že ve většině případů vedou k **prohloubení podvýživy** a k **oslabení organismu i jeho imunity**. V žádném případě není možné nádor vyhladovět, protože jeho růst není závislý na přívodu živin ve stravě.

Tab.1. Složení výživné stravy u onkologického pacienta

Skupina potravin	Jak často
mléčné výrobky (tvaroh, jogurt, tvrdý sýr aj.)	denně
maso (všechny druhy)	denně (rybí maso 2-3x týdně)
vejce (různá úprava)	průměrně 1-2 ks denně
pečivo (podle stavu chrupu také celozrnné)	denně
brambory, rýže nebo těstoviny	denně
luštěniny (druh a množství podle snášenlivosti)	2x týdně
zelenina (alespoň z části syrová)	denně
ovoce (čerstvé)	denně

- **výživná strava** by měla **pravidelně** obsahovat potraviny ze všech uvedených skupin
- pokud ze stravy vylučujete celou skupinu potravin, snažte se nahradit chybějící látky jinými vhodnými potravinami
- pokud máte nechutenství k masu, zajistěte si příjem bílkovin z potravin, které jsou také **bohaté na bílkoviny (rybí maso, tvaroh, jogurt, tvrdé sýry, vejce, luštěniny, sója)**
- z luštěnin je lépe stravitelná červená čočka, cizrna nebo loupáný hrách
- **pestrá strava** snižuje riziko nerovnováhy ve výživě.

Tab.2. Potraviny s vysokým obsahem energie v malém objemu

máslo	Přidat k polévkám, k bramborové kaši, vařené zelenině, do omáček, namáčet syrovou zeleninu do rozpuštěného másla nebo margarínu.
rostlinný olej	K přípravě jídla, přidávat i do hotových pokrmů a do polévek, olivový olej přidávat do salátů.
smetana, šlehačka, plnotučné mléko	K přípravě kakaa, moučníků, lívanců, pudinků, přidat na želatinu, na horkou čokoládu, na čerstvé ovoce, do kávy.
smetana neslazená	Přidat do bramborové kaše, zeleninového pyré, namáčet zeleninu.
smetana kysaná	Přidat k čerstvé zelenině, ovoci, tvarohu, na přípravu moučníků
smetanový sýr	Na pečivo, do omáček, natřít na kreky, přidat k zelenině, do bramborové kaše, do polévky.
majonéza (ne však doma připravená)	K přípravě dresinku, omáčky, zálivky, kombinovat s masem, vejci, zeleninovým salátem.
med, džem	Na pečivo, přidat k mléčným nápojům, jogurtům, ovoci.
sušené ovoce, ořechy	Přidat k rýži, pudinku, jogurtu, tvarohu, k přípravě moučníků a salátů, kombinovat se strouhanou mrkví.

- všichni nemocní se sklonem k hubnutí potřebují zvýšit příjem energie
- potřeba energie se dále zvyšuje při fyzické aktivitě, ale cvičení je nezbytné k udržení svalové hmoty; pokud můžete cvičit, posilujete tím svou tělesnou výkonnost a odolnost
- nejlepším důkazem dostatečného příjmu energie je zastavení poklesu hmotnosti
- všichni nemocní, kteří hubnou a ztrácejí svalovou hmotu, mají vysokou potřebu bílkovin (1,5 g/kg hmotnosti: pacient vážící kolem 60 kg by měl přijímat 90 g bílkovin denně).

Tab.3. Potraviny bohaté na bílkoviny

tvrdý sýr	Rozpustit na pečivo, na rybí maso. Nastrouhat a přidat k polévkám, zeleninovým jídlům, bramborové kaši, rýži, těstovinám.
tvaroh	Mixovaný s ovocem (na sladko), se zeleninou, sardinkami (na slano). Přidat k těstovinám, vaječným jídlům, omeletám. Použít s želatinou, pudinkem, s lívanci.
sušené mléko	Přidat k mléčným koktejlům, vaječnému krému, pudinku. Ke každému šálku mléka přidat 1 polévkovou lžičku sušeného mléka. Přidat ke smetanové polévce, do bramborové kaše, pečiva.
jogurt, zmrzlina	Přidat do mléčných nápojů, koktejlů, zamíchat do ovoce, do kompotu, do pomazánek. Jogurt do těsta, na moučníky.
vařená vejce	Nasekat nadrobno, přidat k salátům, dresinkům, zelenině, do nákypů, pomazánky (vejce jsou zdrojem bílkoviny vysoké biologické hodnoty).
vaječný bílek	K přípravě bílkové sedliny i ve větším množství. Na trhu jsou potraviny z vaječné bílkoviny (Šmakoun).
vaječný žloutek	Přidat do bramborové kaše, zeleninového pyré, špenátu, omáček, polévek, pomazánek, do mléčných nápojů, pudinku a tvarohu. K přípravě vaječného krému s použitím kondenzovaného mléka.
maso (všechny druhy)	Různá úprava, nasekané nadrobno přidat k zeleninovým salátům, do rizota, masových nákypů, pirohů, polévek, omáček, k omeletám. (také kuřecí drůbky a játra jsou dobrým zdrojem bílkovin).
rybí maso	Ryby čerstvé i mražené, filé, konzervované ryby, tresčí játra (ryby jsou cenným zdrojem bílkovin a omega-3 nenasycených mastných kyselin).
luštěniny (hrách, fazole, čočka)	Podle snášenlivosti, vařený hrách nebo fazole přidávat do polévek, nákypů, salátů, pomazánek.
sója, tofu (sójový tvaroh)	Tofu lze použít k přípravě pomazánek, krémů, omáček, polévek, zapečených těstovin, salátů i k přípravě sladkých desertů (sója jako náhražka masa je dobrým zdrojem bílkovin).

Tab.4. Obsah bílkovin v některých potravinách

Potravina	Bílkoviny	Potravina	Bílkoviny
hovězí maso (syrové 100 g)	15 g	tvaroh tvrdý 100 g	28 g
vepřové maso (syrové 100 g)	13 g	tvaroh měkký 100 g	12–16 g
kuřecí maso (syrové 100 g)	20 g	sýr tvrdý 100 g	25–30 g
rybí filé (syrové 100 g)	17 g	sýr tavený 100 g	15 g
sardinky v oleji 100 g	21 g	sýr cottage 100 g	12 g
sója (před úpravou 100 g)	44 g	vejce 1 ks středně velké	6 g
hrách, fazole (před úpravou 100 g)	24 g	jogurt 100 g	3–4 g
čočka (před úpravou 100 g)	27 g	mléko 100 ml	3 g

- Bílkoviny živočišného původu mají vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny rostlinné.