



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

1 Indikace

Tato dietní opatření se využívají u onkologicky nemocných pacientů, aby se zabránilo hladovění a případné malnutrici (podvýživě). Během onkologické léčby se mění mnoho stravovacích parametrů (nechutenství, nevolnost, porucha polykání, atd.), a proto je nutné těmto faktorům přizpůsobit stravování.

Dieta je přizpůsobena většině pacientů, ale vždy je třeba řídit se individuálními požadavky. Úprava diety směřuje ke zvýšenému příjmu energeticky (kaloricky) bohatých součástí stravy, kdy v malém objemu stravy dostává nemocný hodně živin. Může to znamenat příjem potravin s vyšším obsahem tuku (smetana, smetanové sýry, rostlinné oleje apod.), který představuje koncentrovanou energii, nebo i potravin s koncentrovanými cukry (např. med, kandované ovoce). Současně je však třeba zajistit i zvýšený příjem bílkovin (maso, ryby, vejce, sýry).

2 Charakteristika diety

Dieta je plnohodnotná, lehce stravitelná (dle individuálních potřeb), se správným poměrem jednotlivých živin. Dietní opatření pro onkologické pacienty by mělo zajistit, aby se zabránilo ztrátě hmotnosti u nemocných. Avšak u nemocných, u kterých ke ztrátě hmotnosti dosud nedošlo, je na místě usilovat o plnohodnotnou výživu a preventivně předcházet oslabení organismu.

Denní složení stravy: *vždy je nutné přihlédnout k individuálním nutričním potřebám.*

10 nejdůležitějších zásad:

- není nutné dodržovat předem daný časový rozvrh jídla
- nemocný může jíst, kdykoliv pocítí chuť k jídlu
- zrušit všechna dietní omezení, která nejsou zcela nezbytná
- zvýšit pestrost stravy, obohatit jídelníček
- respektovat individuální kolísání stavu nemocného v průběhu dne, tedy využít k příjmu výživově nejhodnotnějších částí stravy tu část dne, kdy se nemocný cítí nejlépe
- nabízet atraktivní, lákavě připravená jídla
- omezit kontakt nemocného s příliš intenzivními pachy jídla při jeho přípravě i servírování
- jíst v příjemném prostředí, nejlépe v kruhu svých příbuzných nebo známých
- nepodávat pacientova oblíbená jídla v době léčby cytostatiky a ozařování, ani v době zhoršení nevolnosti, aby se zabránilo vypěstování averze k těmto jídlům
- spolupráce nemocného s nutričním terapeutem nebo dietologem a lékařem.

3 Nežádoucí účinky nádorového onemocnění a možné komplikace při příjmu stravy:

- Nechutenství
- Nevolnost, zvracení
- Průjem, zácpa
- Suchost v ústech spojená s poruchou polykání
- Hubnutí



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

- Potlačená imunita

3.1 DOPORUČENÍ PŘI NECHUTENSTVÍ

- Jezte pomalu, v klidu, nespěchejte
- Jezte malé porce jídla častěji
- Jezte kdykoliv během dne, netřeba dodržovat přesný režim
- Ke konzumaci jídla bohatého na bílkoviny a energii využívejte doby, kdy se cítíte lépe (viz. body 4 a 5)
- Mějte po vždy kousek či malou porci oblíbeného jídla
- Vyvarujte se příjmu nízkoenergetických pokrmů a potravin
- Při nechutenství vůči masu používejte náhradní zdroje bílkovin (sýr, mléko, luštěniny, tofu, jogurty, tvaroh...)
- Přidávejte k hlavním jídlům kousek ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť na následující pokrm.
- Lépe snášená jsou studená jídla, saláty, sladkosti atd.

3.2 DOPORUČENÍ PŘI NEVOLNOSTI, ZVRACENÍ

- Vyvarujte se přejídání
- Vyvarujte se jídla nejméně 2 hodiny před chemoterapií nebo radioterapií
- Pokud míváte nevolnost ráno, mějte vždy po ruce u postele kreky, slané netučné sušenky, trvanlivé slané pečivo, atd., a ještě dříve než vstanete, snězte kousek. Doporučení NELZE aplikovat při zánětu dutiny ústní, krku, a při nedostatečné tvorbě slin.
- Jezte netučná, snadno stravitelná jídla – měkké ovoce, jogurt, tvaroh, tavené sýry, kompoty, kuře bez kůže, bílé pečivo, brambory, rýži, těstoviny, apod.
- Nepijte během jídla, počkejte s pitím nejméně půl hodiny.
- Zkuste popíjet nápoje pomocí brčka.
- Po jídle odpočívajte.

3.3 DOPORUČENÍ PŘI PRŮJMU NEBO ZÁCPĚ

Průjmy:

- jíst častěji v průběhu dne po malých množstvích dietního jídla
- zkusit krátkodobě snížit množství tekuté stravy, pokud nehrozí vysušení organismu
- vynechat jídla tučná, smažená, mastná, kořeněná a syrovou zeleninu
- vyvarovat se nadýmajících jídel a perlivých nápojů
- omezit mléko a mléčné výrobky, protože obsahují laktózu, která může být špatně trávena
- v případech nesnášenlivosti laktózy je nutno přechodně vyloučit mléko ze stravy zcela
- jíst pouze vařenou zeleninu, protože syrová zelenina je hůře stravitelná
- jíst potraviny bohaté na draslík a sodík, které současně nezhoršují průjem (hovězí nebo kuřecí vývar, vařené brambory, broskvová a meruňková šťáva)
- vhodné jsou potraviny s nízkým obsahem vlákniny
- nevhodná je zelenina s vysokým obsahem vlákniny (květák, zelí, kukuřice, fazole, hrách)
- omezit potraviny a nápoje s obsahem kofeinu (káva, silný čaj a čokoláda)



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

- omezit žvýkačky bez cukru a cukrovinky slazené sorbitolem, který může vést k průjmům
- jíst teplou stravu, vyhýbat se příliš horkým či studeným jídlům.

*Pokud je průjem těžší nebo déletrvající, hrozí ztráta tekutin a minerálních látek především **draslíku** a **sodíku**. Při závažnějších atakách akutního průjmu je doporučeno podávat prvních 12 hodin pouze čiré tekutiny a postupně zatěžovat měkkou dietní stravou.*

***Dlouhotrvající chronický průjem** může vést k **poruše výživy**, protože při zrychlené střevní pasáži se nedostatečně vstřebávají některé živiny, především vitamíny a stopové prvky.*

Zácpa:

- pít alespoň 2,5 litru tekutin denně
- denně jíst potraviny s vyšším obsahem rozpustné vlákniny. Ta je součástí ovoce a zeleniny, ovsa, ořechů a luštěnin. Typem rozpustné vlákniny jsou i drobná semínka jitrocele blešníkoveho (psyllia)
- pravidelně přidávat 1-2 polévkové lžíce ovesných vloček k jídlům
- jíst denně v čas obvyklého vyprazdňování k navození pravidelného rytmu stolice
- vypít teplý nápoj vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování
- vyhýbat se jídlu či nápojům, vedoucím k plynatosti
- každodenní fyzická aktivita, pravidelné cvičení
- užívat projímadla pouze v omezené míře, vždy po poradě s ošetřujícím lékařem

Při léčbě chronické zácpy je velmi důležitá pravidelná každodenní fyzická aktivita. Dostatečný příjem tekutin je nezbytný zvláště u vysušeného, dehydratovaného pacienta. Nedostatečný celkový příjem stravy s obvykle nízkým příjmem vlákniny zhoršuje zácpu. Množství vlákniny potřebné k navození stolice je zpravidla dosti vysoké a nemusí být nemocnými dobře snášeno. Chronická zácpa vyžaduje často pravidelné užívání projímadla, ale vždy podle doporučení lékaře. Zácpa může být častým nežádoucím účinkem některých léků, zejména léků proti bolesti.

3.4 DOPORUČENÍ PŘI SUCHOSTI V ÚSTECH

- žvýkání žvýkačky bez cukru stimuluje činnost slinných žláz
- žvýkání jídla také zvyšuje tvorbu slin
- kyselá jídla zvyšují vylučování slin (citrón, jablko, citrónová a jablečná šťáva)
- cucání tvrdých kyselých bonbónů nebo kostek ledu působí podobně
- měkká jídla jsou snadněji polykána, ale méně dráždí k vylučování slin
- používání masových štáv, omáček a dresinků usnadňuje polykání
- jídlo je vhodné zapíjet tekutinami
- nepodávat suchá ani kořeněná jídla, která vysušují sliznici
- udržovat vlhké rty pomocí masti, vazelíny nebo balzámu na rty
- dutinu ústní lze zvlhčovat popíjením malého množství vody každých 10-15 minut
- mléko je výhodnější náhražkou slin než voda, protože působí déle
- lékař může předepsat speciální náhražky slin nebo tablety zvyšující tvorbu slin; některé přípravky



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

může doporučit lékárník

- pravidelné výplachy ústní dutiny desinfekčními prostředky jsou prevencí infekce
- přípravky s obsahem alkoholu nebo glycerínu jsou nevhodné, protože vysušují sliznici
- zubní pasta s fluorem je účinnou prevencí zubního kazu, který zde vždy hrozí

3.5 DOPORUČENÍ PŘI HUBNUTÍ

- Snažte se zvýšit energetický obsah stravy
- Snažte se zvýšit příjem bílkovin ve stravě
- Mějte při sobě vždy nějakou malou přesnídávku, a vždy když přijde chuť, dejte si

3.6 DOPORUČENÍ PŘI SNÍŽENÉ IMUNITĚ

- Dbejte na správné skladování potravin
- Nekonzumujte potraviny s obsahem plísní
- Nekonzumujte potraviny s prošlou záruční lhůtou
- Pokrmu s vejci jezte pouze dobře tepelně upravené
- Ovoce a zeleninu před jídlem dobře umyjte a nejlépe oloupejte

4 Potraviny s vysokým obsahem energie v malém objemu

Všichni nemocní se sklonem k hubnutí potřebují zvýšit příjem energie.

Máslo: přidat k polévkám, k bramborové kaši, vařené zelenině, do omáček, namáčet syrovou zeleninu do rozpuštěného másla nebo margarínu s bylinkami.

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 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 krekry, 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.



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

Sušené ovoce, ořechy: přidat k rýži, pudinku, jogurtu, tvarohu, k přípravě moučníků a salátů, kombinovat se strouhanou mrkví a jiným ovocem.

5 Potraviny bohaté na bílkoviny:

Všichni nemocní, kteří hubnou a ztrácejí svalovou hmotu, mají vysokou potřebu bílkovin.

Tvrdý sýr: rozpustit na pečivo, na rybí maso. Nastrouhat a přidat k polévkám, zeleninovým jídlům, bramborové kaši, rýži a 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 nebo pudinku. Ke každému šálku mléka přidat 1 polévkovou lžici 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.

Vaječný bílek: k přípravě bílkové sedliny do polévky i samostatně. Na trhu jsou k dostání výrobky Šmakoun (smacker), který je plnohodnotná potravina s vysokým obsahem kvalitní živočišné bílkoviny.

Maso (všechny druhy): různá úprava, nasekané nadrobno přidat k zeleninovým salátům, do rizota, masových nákypů, pirohů, polévek, pomazánek, do mléčných nápojů, pudinku, a tvarohu.

Luštěniny (čočka, hrách, fazole): podle snášenlivosti. Vařený hrách nebo fazole přidávat do polévek, nákypů, salátů, pomazánek.

Rybí maso: ryby čerstvé i mražené, filé, konzervované ryby, tresčí játra.

Sója, Tofu: Tofu lze použít na přípravu pomazánek, krémů, omáček, polévek, nákypů, salátů, pomazánek.

6 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: Možné jsou všechny druhy technologických úprav. Vaření, pečení, grilování, zapékání, dušení, smažení, pražení, uzení, nakládání, sušení, marinování atd..

Vhodné zahuštění: Možné jsou prakticky všechny druhy zahušťování. Moukou, jíškou, zeleninou, chlebem, bramborou, smetanou, šlehačkou, pohankou, jáhly, škrobem, bešamelem atd..



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

7 Zdroje

<https://www.linkos.cz/vyziva/vyziva-onkologicky-nemocneho/>.

STARNOVSKÁ, Tamara, Jaroslava PAVLÍČKOVÁ a Danuše HRBKOVÁ. *Výživa při nádorovém onemocnění: [praktická příručka pro pacienty]*. Praha: Nutricia, 2007. ISBN 978-80-239-9055-3.

KAREŠOVÁ, Jana. *Praktické rady pro onkologické pacienty, aneb, Jak překonat nesnáze při léčbě rakoviny*. Praha: Maxdorf, 2010. ISBN 978-80-7345-217-9.

JANÁČKOVÁ, Laura. *Život je boj: praktický průvodce rakovinou pro nemocné a jejich blízké*. Ilustroval Aleš ČUMA. V Brně: Grifart, 2014. ISBN 978-80-905337-4-5.

8 Enterální výživa, aneb když běžná strava nestačí

Nutriční doplňky (suplementy)

Perorální nutriční suplementy pro léčbu podvýživy jsou definovány jako kompletní směsi všech potřebných živin, určené k přijímání ústy (perorální cestou). Obsahují jak sacharidy, tuky a bílkoviny, tak i vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

Jsou dostupné většinou v tekuté formě, určené k okamžitému použití formou popíjení po malých jednotlivých dávkách. Tato forma užívání je označována anglickým výrazem *sipping* (srkání, upíjení). Tekuté přípravky lze obohatit i o přípravky, tzv. *creme*. Tento přípravek je ve formě pudinku s různými příchutěmi.

Perorální nutriční suplementy přinášejí možnost výživy nemocným, u nichž se nedaří ani pomocí opakované dietní rady udržet perorální příjem a tělesnou hmotnost. Oproti běžné stravě mají tyto přípravky některé výhody.

Složení tekutých přípravků

Přípravky obsahují vždy **celé spektrum vitamínů a stopových prvků**, a to v množství vyšším, než by odpovídalo obsažené energii. Jedno balení o objemu 200 ml běžného přípravku obsahuje třetinu doporučené denní dávky vitamínů a stopových prvků, zatímco obsah energie odpovídá jedné šestině klidové potřeby průměrného pacienta. Obsah minerálních látek v těchto přípravcích je relativně malý, takže při jejich zvýšené potřebě je nutné hradit je zvlášť.

K dispozici jsou i speciální přípravky uzpůsobené pro **diabetiky**, které však obvykle mají nižší obsah energie a bílkovin při vyšší ceně přípravku. Mají výhodu u diabetiků se sklonem k vyšším hodnotám krevního cukru, ale pro léčbu podvýživy jsou méně vhodné. U většiny diabetiků používáme pro prevenci a léčbu podvýživy běžné nediabetické přípravky. Pokud jsou užívány podle doporučení v malých opakovaných dávkách, nedochází ke zhoršení kompenzace cukrovky.

K dispozici máme také přípravky se speciálním složením. Zvýšeným obsahem bílkovin, vitamínů, zinku a selenu, určené k podpoře hojení. V poslední době se objevují také perorální nutriční suplementy s vysokým obsahem bílkovin a mikronutrientů k podpoře hojení.



DIETNÍ OPATŘENÍ PRO ONKOLOGICKY NEMOCNÉ PACIENTY

Velká většina nabízených tekutých přípravků pro sipping má **sladké příchutě**. K dispozici jsou také přípravky ve formě **džusu**, bez obsahu tuku. Pro nemocné, kteří odmítají sladkou chuť, lze využít **chuťově neutrální verze** výživ (bez příchuti). Také je možnost slaných variant.

Modulové přípravky

Obsahují pouze jednu hlavní živinu bez přídavku vitamínů či dalších složek výživy, opět v chuťově neutrální formě. Lze je využít pro zahuštění pokrmů a tím navýšit energetickou hodnotu. O těchto přípravcích se můžete více dozvědět u nutričního terapeuta, či Vašeho lékaře.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO UŽÍVÁNÍ PERORÁLNÍCH NUTRIČNÍCH PŘÍPRAVKŮ

První podmínkou úspěšné léčby perorálními nutričními přípravky je dobrá spolupráce nemocného. Pacienta je třeba nejprve podrobně informovat o významu této formy nutriční podpory a seznámit jej se složením přípravku a jeho výhodami a také se způsobem užívání. Srozumitelnými argumenty jsou vysvětlení nevýhodnosti nízkého příjmu živin a hubnutí v průběhu onkologické léčby, nebezpečí oslabení odolnosti organismu při hubnutí, zvýšená potřeba kvalitní výživy pro udržení fyzické aktivity pacienta.

Je třeba zdůraznit kompletní složení přípravků, včetně zvýšeného obsahu vitamínů, dobrou vstřebatelnost živin z tekuté formy výživy a přirozenost podávání výživy do žaludku a střeva proti výživě nitrožilní.

K dosažení účinku je třeba, aby nemocný dodržoval zásady správného užívání a aby v této léčbě vytrval delší dobu, zpravidla nejméně několik týdnů, nebo i měsíců.

Perorální nutriční doplňky je třeba popíjet po malých porcích mezi jídly podle stanoveného rozpisu tak, aby nemocný tuto výživu přijímal navíc nad rámec normální stravy, jako skutečné obohacení energií a živinami. Popíjení po malých porcích je zvláště důležité na začátku užívání, než nemocný zjistí, zda přípravek bude snášet.

Na pacientovi je možné ponechat volbu teploty přípravku, velká část nemocných však preferuje chlazenou výživu.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.