VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 15. 1. 2020
Edukační materiál

DIETA PO TRANSPLANTACI KRVETVORNÝCH BUNĚK

1 Indikace

Dieta se podává v období neutropenie. Léčba svým působením na kostní dřeň může dočasně, v období 1-3 týdnů, utlumit krvetvorbu. Pokles počtu bílých krvinek (leukocytů) vede ke snížení odolnosti organismu vůči bakteriím, plísním, virům a parazitům. Mohou být ohroženi vznikem infekce mimo jiné i v souvislosti s příjmem stravy, zvláště při nedodržování základních hygienických pravidel. Proto se doporučuje po dobu léčby stravu s nízkým obsahem mikroorganismů a dodržování některých pravidel při používání potravin.

2 Charakteristika diety

1. Dbát na správné skladování potravin, například teplá jídla po zhotovení nenechávat na plotně, ale rozdělit je na porce a uchovat v chladničce.
2. Nikdy neuchovávat potraviny v neprodyšných igelitových či mikrotenových sáčcích, toto prostředí podporuje nárůst plísní.
3. Nekonzumovat potraviny s prošlou záruční lhůtou.
4. Vyhýbat se potravinám s obsahem plísní (například sýry s plísní).
5. Pokrmy s vejci jíst pouze dobře tepelně upravené.
6. Ovoce a zeleninu před jídlem dobře umývat, nejlépe oloupat.
7. Umývat si důkladně ruce vždy po použití WC, po příchodu z veřejných prostor (tramvaj, vlak, kino apod.) a po jakékoli manipulaci s penězi (mincemi i bankovkami).

3 Rizikové potraviny

Mléko a mléčné výrobky:

- Syrové mléko (přímo od krávy, kozy nebo ovce, z farmy nepasterizované apod.)
- Dlouho otevřené mléko skladované v chladničce
- Mléčné výrobky s živými kulturami a bakteriemi mléčného kvašení
- Plísňové sýry - např.: niva, hermelín, zrající sýry – romadúr, syrečky apod.

Maso a masné výrobky:

- Domácí uzené maso
- Syrové maso a polosyrové maso – tatarský biftek, carpaccio, steak
- Jídla z velkoprodukce – hotová sekaná, tlačenka, jelikož mohou rychle podléhat zkáze a je zde vysoká možnost druhotné kontaminace, jejímž zdrojem je skladování či manipulace ve společných prostorách se syrovým masem
- Uzeniny s plísní na obalu – maďarské salámy, Královský uherák, Lovecký uherák, Salám Llinganissa, atp.
- Uzeniny vyráběné sušením syrového masa – Poličan, Herkules, Lovecký salám, Čabajka apod
- Krájené salámy – kvůli riziku špatné hygieny kráječů, skladování ve vitrínách při nevhodné teplotě, manipulaci prodavače (nečistota rukou), to vše muže způsobit problém

Ryby:

- Uzené ryby, např. makrela; marinované – např. zavináč, pečenáče; syrové – např. suši; některé plody moře, ústřice

DIETA PO TRANSPLANTACI KRVETVORNÝCH BUNĚK

Vejce:

- Syrová vejce – vejce vařená "naměkko", míchaná a nedostatečně tepelně upravená vejce

Pečivo:

- Špatně skladované pečivo v igelitových sáčcích, jelikož může obsahovat plísně

Ovoce a zelenina:

- Zelenina konzervovaná kvašením – zelí, nakládaná zelenina
- Syrová zelenina, kterou nelze dobře umýt a oloupat (např. hlávkový salát), dále také cibule nebo česnek
- Ovoce, které nejde dobře oloupat a umýt – jahody, švestky, třešně, hrozny apod., u jablka odstraňovat oblast stopky a jádřinec
- Sušené ovoce, ořechy, mandle, burské oříšky pro nebezpečí plísní

Další rizikové potraviny:

- Voda ze studny nebo přírodních vodních zdrojů; točené pivo, víno
- Koření, které nebylo tepelně zpracováno v pokrmu
- V restauraci si vybírejte jídlo, o kterém víte, že musí být dobře tepelně upraveno a kde nehrozí nebezpečí, že jde o pokrm ohřátý např. z předchozího dne
- Saláty s dresinky

4 Příklad jídelního lístku

1.den: 9 397 kJ, 91 g bílkovin, 62 g tuku, 344 g sacharidu

Snídaně: Káva. Jablko oloupané. Houska. Máslo. Džem.

Přesnídávka: Mléko pasterizované. Banán.

Oběd: Polévka vločková. Vepřové na kmíně. Těstoviny. Meruňkový kompot

Svačina: Chléb. Flora. Sýr plátkový.

Večeře: Rybí filé. Brambory. Červená řepa vařená.

2. den: 9792 kJ, 87 g bílkovin, 87 g tuku, 304 g sacharidu

Snídaně: Čaj. Vejce vařené. Pečivo. Máslo.

Přesnídávka: Mandarinka. Chléb. Med.

Oběd: Polévka bramborová. Zapečené těstoviny s masem.

Svačina: Chléb. Lučina. Kedlubna.

Večeře: Hovězí se zeleninou. Rýže.

DIETA PO TRANSPLANTACI KRVETVORNÝCH BUNĚK

3. den: **9704 kJ, 89 g bílkovin, 64 g tuku, 379 g sacharidu**

Snídaně: Čaj. Kaše vločková. Pomeranč.

Přesnídávka: Knäckebrot. Sýr mazací. Hruška (oloupaná).

Oběd: Polévka špenátová (z mraženého špenátu). Kuřecí plátek přírodní. Brambory. Dušená mrkev. Broskvový kompot.

Svačina: Chléb. Flora. Vajíčková pomazánka (pomazánkové máslo, vejce, sůl, pepř).

Večeře: Zeleninové rizoto z kuskusu se sýrem (kuskus + mražená zelenina).

5 Zdroj

- STARNOVSKÁ, T., PAVLÍČKOVÁ, J., HRBKOVÁ. D., 2016. *Výživa při nádorovém onemocnění.* Nutrici, ISBN 978-80-239-9055-3.
- **www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/vyziva/.**
  -oficiální web České Onkologické Společnosti
- **www.vyzivapacientu.cz**
  -oficiální web Ministerstva zdravotnictví
- **www.skvimp.cz**
  - oficiální web SKVIMP
  - obsahuje seznam nutričních ambulancí, které mohou předepisovat v závažných případech sipping
- (vysoko energetická tekutá výživa)
  - informujte se u svého ošetřujícího lékaře nebo nutričního terapeuta

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