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

Zpracoval: Lucie Říhová DiS., Mgr. Tereza Lištvanová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, dne 26. 9. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PACIENTŮ S PORUCHAMI POLYKÁNÍ A KOUSÁNÍ

1 Hlavní zásady

- Samotné onemocnění, léčba i následná rekonvalescence je pro tělo velkou zátěží, proto je nutné mu co nejvíce pomoci. Správná výživa ovlivní průběh Vašeho onemocnění, zkrátí se doba hospitalizace, hojení a dříve se budete cítit opět lépe.
- Zrušte všechna dietní omezení, která nejsou zcela nezbytná, zvyšte pestrost stravy, navyšte příjem bílkovin.
- Snažte se zabránit ztrát hmotnosti, vzniku malnutrice.
- Není nutné dodržovat předem daný časový rozvrh jídla, můžete jíst, kdykoliv pocítíte chuť k jídlu.
- Jezte výživově nejhodnotnějších částí stravy tu část dne, kdy se cítíte nejlépe.
- Nepřipravujte si oblíbená jídla v době léčby cytostatiky a ozařování, ani v době zhoršení nevolnosti, aby se zabránilo vypěstování averze k těmto jídlům.
- Upravujte stravu do Vámi nejlépe tolerované konzistence.

2 Doporučení při nechutenství

- Jezte pomalu, v klidu, nespěchejte.
- Jezte malé porce jídla častěji.
- Mějte po ruce vždy kousek či malou porci oblíbeného jídla.
- Při nesnášenlivosti masa 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, můžete také vyzkoušet nealkoholické pivo.
- Lépe snášená jsou studená jídla, saláty, sladkosti...
- Omezte kontakt s příliš intenzivními pachy jídla při jeho přípravě i servírování.

3 Doporučení při poruchách polykání

- Jídla se snažte upravovat do měkké až hladké konzistence.
- Výkonný mixér a husté sítko Vám usnadní práci.
- V případě, že se Vám špatně polykají tekutiny, masové vývary a řídké polévky, můžete je zahušťovat profesionálními sypkými zahušťovadly z lékárny (Nutilis clear, ThickenUp Clear).
- Kontaktujte klinického logopeda.

4 Doporuční při bolesti v dutině ústní a při bolestivém polykání

- Často vyplachujte dutinu ústní k odstranění mikrobů a podpoře hojení sliznice.
- Jezte měkká vařená jídla a tekutou stravu, tekutiny popíjejte po malých doušcích.
- Vyvarujte se tuhé a suché stravě, kdy je třeba namáhavého kousání.

DIETNÍ OPATŘENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PACIENTŮ S PORUCHAMI POLYKÁNÍ A KOUSÁNÍ

- Krájejte jídla na malé kousky, používejte mixér.
- Máslo, šťávy a omáčky usnadňují polykání.
- Pokud Vám při pití tekutiny nechtěně vytékají koutkem úst ven, zkuste použít brčko.
- Vyhýbejte se jídlům, která dráždí dutinu ústní (citrusové plody, kořeněná jídla).
- Jezte jídla pokojové teploty nebo chlazená, nejezte horká jídla.
- Vyvarujte se alkoholu a kouření.
- V případě bolestivých dásní a zubů je nutné včasné ošetření zubním lékařem, lékař může předepsat znecitlivující výplachy ústní dutiny před každým jídlem.

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 ji

6 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 resinku, omáčky, zálivky, kombinovat s masem, vejci, zeleninovým salátem.

DIETNÍ OPATŘENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PACIENTŮ S PORUCHAMI POLYKÁNÍ A KOUSÁNÍ

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 a jiným ovocem.

7 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 (naslano naslano). Přidat k těstovinám, vaječným jídlům, omeletám. Použít s želatinou, pudinkem, s lívanci.

Sušené mléko:
Přidat k mléčným koktejlům, vaječnému krému nebo pudinku. Do každého šálku mléka zamíchat 1 polévkovou lžíci 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). Jde o plnohodnotnou potravinu 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.

DIETNÍ OPATŘENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PACIENTŮ S PORUCHAMI POLYKÁNÍ A KOUSÁNÍ

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

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

8 Sipping

Při nedostatečném příjmu stravy nebo při větší ztrátě hmotnosti je vhodné zařadit do jídelníčku přípravky tzv. klinické výživy-sipping, který je **ve formě nápojů nebo krémů a obsahuje všechny potřebné živiny v dobře využitelné formě.** Lze jím částečně nahradit stravu. V lékárně nabízejí širokou škálu druhů s definovaným energetickým a bílkovinným obsahem v různých příchutích. Některé druhy obsahují přidanou vlákninu nebo jsou určené pro diabetiky, obsahují jen nepatrné množství lepku a laktózy.

Podávání: nejlépe chlazený, nutné popíjení po malých doušcích během dne mezi jídly, vhodný jako II. večeře, při průjmech vyzkoušet sipping s obsahem rozpustné vlákniny a konzumovat s pečivem. Možné také zamrazit a podávat jako zmrzlinu, do sladkých pudinků, tvarohů s ovocem, neutrální možné přidávat do jídel.

Např.
POTÍŽE S POLYKÁNÍM - Fresubin creme, Nutridrink creme (konzistence pudinku). Při potížích s polykáním vždy kontaktujte klinického logopeda.

NAVÝŠENÍ BÍLKOVIN - Nutridrink protein, Fresubin 2 kcal protein, Ensure plus advance, Resource protein, Nutridrink compact protein, Supportan.

9 Zahušťovadla

Jedná se o speciálně vyvinutý produkt pro pacienty, kteří mají obtíže s polykáním tekutin, řídkých pokrmů, polévek. Při pití často kašlou a dusí se. Tekutiny zatékají do dýchacích cest a zvyšuje se riziko rozvoje zápalu plic. Na českém trhu jsou dostupné přípravky Nutilis clear a ThickenUp Clear a může je předepsat ošetřující nutriční lékař. Zahuštěná tekutina stéká do hrdla pomaleji a konzistentněji, čímž se nebezpečí vdechnutí značně snižuje.

10 Zdroj

- **Seznam nutričních ambulancí:** http://www.skvimp.cz/nutricni-ambulance/
- **Mapa pracovišť klinické logopedie:** http://www.klinickalogopedie.cz/index.php?pg=verejnost--mapa

DIETNÍ OPATŘENÍ U ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH PACIENTŮ S PORUCHAMI POLYKÁNÍ A KOUSÁNÍ

V případě dotazů kontaktuje **nutričního terapeuta**: tel. 224962110 a **klinickou logopedku:** tel. 22496 5020 Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.