

# Obecné rady pro onkologické pacienty

## Dietní rady, ovlivnění obtíží, které omezují příjem stravy

U nádorového onemocnění často dochází už na začátku k poklesu příjmu potravy a nedostatečnému využití stravy.

Téměř u poloviny nemocných je již při zjištění přítomna ztráta hmotnosti a je zhoršený výživový stav.

Špatný výživový stav Vás oslabuje, což není pro další léčbu nádoru vhodné.



Tumor

ADAM

### Dělící se nádorová buňka



INFO-PLO-NTR-045-00

### Obecné rady

- úspěšně léčit příznaky choroby, které obvykle snižují příjem stravy, jako jsou **bolest, dušnost, zácpa, nevolnost** a nebo **zvracení**
- zrušit všechna dietní omezení, která nejsou zcela nezbytná
- respektovat individuální kolísání chutí a stravovací zvyklosti
- není nutné ani vhodné dodržovat předem daný neměnný časový rozvrh jídla
- nemocný může jíst, kdykoliv pocítí chuť k jídlu
- respektovat přání nemocného, týkající se chuťové oblíbenosti a způsobu stravování
- intenzivní péče o dutinu ústní, každodenní udržování hygieny dutiny ústní
- omezit kontakt nemocného s příliš intenzivními pachy
- nepodávat pacientova oblíbená jídla v době léčby cytostatiky a ozařování, ani v době zhoršení nevolnosti, aby se zabránilo vypěstování averze k těmto jídlům

### Nechutenství

- jezte pomalu, nespěchejte s jídlem
- jezte častěji po menších porcích
- jezte kdykoliv se během dne objeví chuť k jídlu, třeba i pozdě večer, není nutno dodržovat žádný předem stanovený časový harmonogram
- mějte k dispozici rychlou přesnídávku, bez nutnosti její přípravy
- cíleně využívejte k příjmu hodnotné stravy tu část dne, kdy je nechutenství mírnější a kdy se cítíte lépe
- jezte nejdříve tuhou stravu, vyvarujte se pití v průběhu jídla, zvyšuje se pocit plnosti
- vyvarujte se nízce kalorickým nápojů, jako jsou káva či neslazený čaj, doporučováno je plnotučné mléko či kakao
- při nechutenství k masu používejte náhradní zdroje bílkovin ( mléko, vejce, luštěniny)
- sklenička vína, piva nebo i tvrdého alkoholu zvýší apetit, pozor však na kombinaci alkoholu s léky

Vypracovala:  
Irena Dvořáková

## Výhody dobrého výživového stavu

- lépe se vyrovnáte s onkologickou léčbou
- jste odolnější vůči infekcím
- můžete častěji absolvovat onkologickou léčbu
- jste snáze schopen(a) vystavět tkáň poškozené onkologickou léčbou
- jste fyzicky silnější



## Příčiny podvýživy

- vedlejší účinky onkologické léčby nechutenství, afty v ústech, porucha polykání, nevolnost
- růst nádoru- pokud postihuje zažívací trakt, svým růstem může narušit přeměnu živin a tím využití stravy ve střevě



## Suchost v ústech

- Žvýkejte žvýkačky bez cukru, zvyšují vylučování slin a pomáhají udržovat dobrou hygienu dutiny ústní.
- Žvýkání jídla má podobný účinek jako žvýkačka.
- Cucejte tvrdé kyselé bonbóny nebo kostky ledu. Doporučení není vhodné při zvýšené citlivosti sliznice v dutině ústní.
- Dutinu ústní zvlhčujte častým popíjením malého množství vody.
- Mléko a mléčné nápoje mohou být vhodnější náhražkou slin než voda.
- Jezte pokrmy s masovými šťávami, omáčkami, dresinky, abyste usnadnili polykání. Měkké jídlo – kaše, pudinky, tvaroh, jogurty, kompoty, zmrzlina, banány apod. se lépe polykají, ale nezvyšují tvorbu slin.
- Nejezte ani suchá, ani příliš kořeněná jídla, která vysušují sliznici.
- Kyselá jídla zvyšují tvorbu slin, ale nejsou vhodná u nemocných s bolestmi v dutině ústní. Vyzkoušet můžete i enterální klinickou výživu určenou k popíjení tzv. sipping
- Udržujte vlhké rty vláčné pomocí masti, vazelíny, balzámu na rty.
- Udržujte správnou hygienu dutiny ústní, čistěte pravidelně zuby měkkým zubním kartáčkem.
- Lékař vám může předepsat speciální náhražky slin nebo tablety zvyšující tvorbu slin.
- V lékárně lze zakoupit výrobky na zahuštění tekutin Nutilis nebo Ressource Thickenup Clear

## Nevolnosti a zvracení

- Jezte v malých dávkách, častěji, 6 – 7 x denně, a vyvarujte se přejídání.
- Jezte pomalu, jídlo dobře rozžvýkejte, usnadňuje to trávení.
- Vyvarujte se jídla nejméně 2 hodiny před chemoterapií nebo radioterapií, pokud při ní pociťujete nevolnost nebo zvracíte.
- Pokud míváte nevolnost ráno, mějte při ruce u postele krekry, slané netučné sušenky, trvanlivé slané pečivo apod., a ještě dříve než vstanete, snězte kousek tohoto suchého jídla. Doporučení nelze aplikovat při zánětu dutiny ústní, krku a při nedostatečné tvorbě slin.
- Jezte netučná, lehce stravitelná jídla – měkké ovoce, jogurty, tvaroh, tavené sýry, kompoty, kuře bez kůže, bílé pečivo, brambory, rýži, těstoviny apod.
- Vyhýbejte se velmi sladkým, aromatickým, kořeněným a tučným pokrmům.
- Lépe jsou snášena jídla pokojové teploty a chladnější.
- Vyhýbejte se jídlům s intenzivními vůněmi.
- Jezte v dobře větrané místnosti, vyhýbejte se intenzivním zápachům (kouř, parfémy, vůně při vaření pokrmů).
- V případě nevolnosti a zvracení vynechejte výjimečně oblíbená jídla. Mohli byste si k nim vypěstovat trvale negativní vztah.
- Nepijte během jídla, počkejte s pitím nejméně 1/2 hodiny po jídle.