

INFORMAČNÍ PRŮVODCE PRO PACIENTA S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM



ÚVOD

Jste vy nebo váš blízký onkologickým pacientem? V tom případě je tato brožurka ve správných rukou.

Je možné, že vás brzy čeká onkologická léčba, ať už v podobě chemoterapie, cílené léčby, imunoterapie nebo radioterapie a informace z brožury vám mohou být nápomocné. Správné informace představují první krok k převzetí kontroly nad vaší léčbou.

Věděli jste, že správná výživa je během vaší léčby důležitá?

Během onkologického onemocnění se nedoporučuje hubnout! Naopak je důležité si udržovat tělesnou hmotnost a svalovou sílu, které mohou pomoci snižovat vedlejší účinky léčby a přispět k jejímu lepšímu zvládnutí.

Je důležité vědět, že neúmyslná ztráta hmotnosti může ovlivnit jak vaši léčbu, tak i následné období rekonvalescence. Týká se to i lidí, kteří trpí nadváhou.



TUTO BROŽURU JSME PŘIPRAVILI S CÍLEM:

- pomoci vám lépe pochopit, jak vypadá správná výživa,
- poskytnout vám relevantní informace o výživě během onkologického onemocnění a o možnosti využití enterální výživy,
- nabídnout vám tipy, jak zvládnout vedlejší účinky onkologické léčby,
- odpovědět na časté otázky týkající se výživy během onkologického onemocnění.

Vždy je důležité konzultovat jak váš zdravotní, tak nutriční stav s vaším lékařem nebo nutricionistou.

Více informací naleznete také na webové stránce:

www.nutridrink.cz



←
Přejděte na stránku!

Původně vydáno ve Francii: září 2020
Redakce: Philippe Pouillart, Julie Branche, Magali Pons a Emmanuel Heuzé (NUTRICIA)
Ilustrace: Lili Sohn - grafický designér: a-studio.fr
Překlad a vydání v České republice: březen 2024

PŘEDMLUVA

„Během onkologického onemocnění může přizpůsobení stravy vést ke zpochybnění některých výživových doporučení. Důležité je však mít na paměti, že strava hraje klíčovou roli v procesu léčby a může pozitivně přispět k její úspěšnosti. Vyvážená a pestrá strava bojuje i proti negativnímu nárůstu hmotnosti v podobě tukové hmoty a zároveň pomáhá udržet svalovou hmotu, čímž podporuje celkové zdraví.“

Philippe Pouillart, učitel zdravého vaření a výzkumník

„O výživu jsem se začala zajímat, když jsem onemocněla. Zkušenost s rakovinou posílila mou touhu po poznání a uvědomila jsem si, že jídlo je základem mého života a energie. Stále se učím, experimentuji a především si sama vařím.“

Lili Sohn, ilustrátorka brožury

„Protože výživa je podporou vaší léčby, je důležité věnovat jí mimořádnou pozornost. Důležité je také nezanedbávat potěšení, které může jídlo přinést, zejména v období, kdy je třeba dbát zvýšeného pohodlí a komfortu.“

Julie Branchu, odbornice na zdravé stravování, dietoložka

„Jídlo je nedílnou součástí onkologické péče a skutečným doplňkem léčby. Během onemocnění a léčby může mít se stravováním každý jinou zkušenost. Dny s vyšší chutí k jídlu střídají ty s nulovým apetitem, změny ve vnímání chutí, výrazně silná chuť na určitou potravinu či nechutenství a narušené stravovací návyky... někdy je třeba přizpůsobit se změnám, zapojit představitelství, aby byla vaše strava dostatečná a váš nutriční stav dobrý. Nutriční poradenství a doporučení odborníků na výživu vám mohou pomoci období onkologické léčby překonat.“

Magali Pons, dietoložka, vedoucí oddělení pro zdraví (Health Executive)

OBSAH

s.4

ROLE VÝŽIVY A FYZICKÉ AKTIVITY

- 1 Hmotnost: ukazatel, který je třeba sledovat
- 2 Role bílkovin a energie
- 3 Něco málo o fyzické aktivitě

s.8

PŘIZPŮSOBENÍ STRAVY MÝM POTŘEBÁM BĚHEM LÉČBY

- 1 Jak obohatit jídelníček
- 2 Enterální výživa k popíjení: co to je?
- 3 Enterální výživa k popíjení: jak ji užívat?
- 4 Jsou enterální výživa a výživové doplňky totéž?
- 5 Jsem vegetarián/vegan

s.14

KAŽDODENNÍ AKTIVITY PRO LEPŠÍ POCIT

Jak přizpůsobit stravování a vaření, abych lépe zvládl vedlejší účinky léčby?

- 1 Ztráta chuti k jídlu
- 2 Únava
- 3 Bolest v ústech a krku
- 4 Změny chuti a čichu
- 5 Oslabený čich
- 6 Nevlnost a zvracení
- 7 Zácpa
- 8 Průjmy

s.22

PRAVDA NEBO MÝTUS?

Ověřte si časté mýty o výživě

- 1 Vyživuje cukr nádor?
- 2 Zvyšují výživové doplňky a esenciální oleje přínos chemoterapie?
- 3 A co mléčné potraviny?
- 4 Je ketogenní dieta vhodná?
- 5 Je vhodné během léčby držet dietu?

01 ROLE VÝŽIVY A FYZICKÉ AKTIVITY



01

ROLE VÝŽIVY A FYZICKÉ AKTIVITY

Hmotnost: ukazatel, který je třeba sledovat



Jak bylo zdůrazněno na začátku této brožury, doporučujeme, abyste si v období onkologické léčby co nejvíce udržovali svoji tělesnou hmotnost a svalovou sílu. V případě, že potřebujete pomoc, poraďte se s lékařem. Bude vám umět poradit, popřípadě vás nasměruje na příslušného odborníka.

V brožurě naleznete také nápady na obohacení vašich oblíbených jídel, doporučení, jak zvýšit energetickou hodnotu jídla, aniž byste zvětšili velikost porcí. Tyto rady mohou být pro vás užitečné v období, kdy máte výrazně malou chuť k jídlu.

Pokud hubnete nebo jste v posledních měsících nechtěně zhubli, je nezbytné o tom informovat vašeho lékaře.

Stravování během onkologického onemocnění může být velmi náročné a i přes vaši snahu nemusí být snadné dosáhnout dostatečného obohacení jídelníčku. V tom případě může být zapotřebí jeho doplnění o enterální výživu. V závislosti na vašem nutričním stavu, léčbě a jejích vedlejších účincích, by vám lékař měl doporučit a předepsat enterální výživu na popíjení, podání sondou nebo parenterální výživu v případě nefungujícího trávicího traktu.

Sondová enterální výživa představuje podávání živin přímo do žaludku nebo tenkého střeva pomocí sondy (hadičky). Parenterální výživa dodává organismu živiny infuzí do žilního systému. Tyto formy alternativní výživové podpory nesouvisí se stadiem onemocnění a oba typy sondové výživy lze podávat pacientovi i v domácím prostředí. V případě, že potřebujete více informací o sondové nebo parenterální výživě, obraťte se na svého ošetřujícího lékaře.

**HMOTNOST:
UKAZATEL, KTERÝ
JE TŘEBA SLEDOVAT**



Role bílkovin a energie

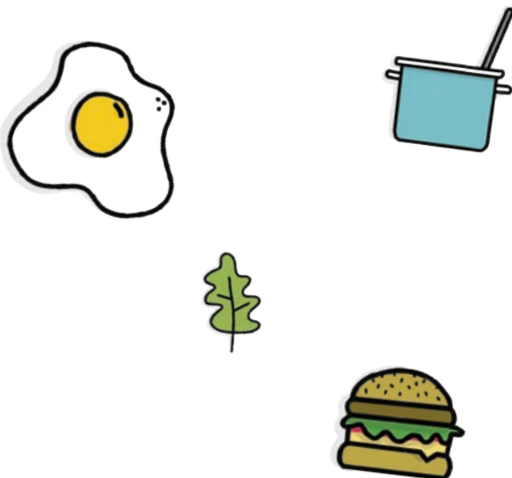
Bílkoviny by měly být součástí vašeho jídelníčku v každém stadiu boje s onkologickým onemocněním. Jsou složeny z aminokyselin, z nichž některé jsou esenciální. To znamená, že lidské tělo si je nedokáže vytvořit a musí být přijímány stravou. Živočišné bílkoviny (v mase, rybách, vejcích a mléčných výrobcích) obsahují všechny esenciální aminokyseliny potřebné pro organismus ve vyváženém poměru.

Rostlinné bílkoviny z obilovin (pšenice, kukuřice, žito, rýže atd.), luštěnin (čočka, fazole, hrách, cizrna atd.), semen (dýně, chia, konopí atd.) a ořechů (vlašské ořechy, mandle, lískové ořechy atd.) neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. Jejich kombinací lze však zajistit přísun rostlinných bílkovin v dostatečném množství a kvalitě.

Podvýživa (malnutrice):

Vzniká v důsledku nerovnováhy způsobené nedostatečným příjmem živin (např. energie a/nebo bílkovin) a výživovými potřebami organismu, které jsou často zvýšeny v důsledku onemocnění. Bezprostředním důsledkem je neúmyslný úbytek hmotnosti, který se někdy může zdát minimální, ale následky jsou často závažné.

**PODVÝŽIVOU TRPÍ
V PRŮMĚRU AŽ 50 %
ONKOLOGICKÝCH
PACIENTŮ**



Něco málo o fyzické aktivitě

K udržení svalové hmoty je nezbytný dostatečný příjem stravy a dle možností i pravidelná fyzická aktivita. O vhodné fyzické aktivitě se poraďte se svým lékařem. Fyzická aktivita může v konečném důsledku přispět ke zmírnění únavy způsobené onkologickým onemocněním a jeho léčbou, zároveň přináší zlepšení kvality života, podpoří udržení kondice a umožní lepší zvládání léčby.

NÁSLEDUJÍCÍ INFORMACE VÁM MOHOU POMOCI:

- Pod fyzickou aktivitou není myšlen sport na vrcholové úrovni. Nejedná se o přípravu na soutěž, ale o procvičení svalstva.
- V případě, že jste nikdy necvičili, lékař, resp. fyzioterapeut vám může vytvořit personalizovaný plán s jednotlivými cviky.
- Nikdy není pozdě se cvičením začít. Je však třeba začít postupně a s rozumem, podle vlastních schopností a dbát doporučení odborníků.

**FYZICKÁ
AKTIVITA JE
DŮLEŽITÁ**



02 PŘIZPŮSOBNÍ STRAVY MÝM POTŘEBÁM BĚHEM LÉČBY



01

PŘIZPŮSOBNÍ STRAVY MÝM POTŘEBÁM BĚHEM LÉČBY

Jak obohatit svůj jídelníček

CÍLEM FORTIFIKACE JE ZVÝŠIT PŘÍJEM BÍLKOVIN A ENERGIE, ANIŽ BYSTE MUSELI JÍST VÍCE

- Jezte potraviny přirozeně bohaté na živočišné bílkoviny (ryby, maso, vejce, sýry a jiné mléčné výrobky), zejména v první části dne (snídaně, svačina a oběd).
- Vegetariáni, nezapomínejte přidávat a kombinovat živočišné bílkoviny (vejce, sýry a jiné mléčné výrobky) s rostlinnými bílkovinami (obilniny, luštěniny).
- Potraviny bohaté na tuky, jako je máslo nebo smetana, použijte do omáček, polévek, mixovaných jídel, zeleninových pyré a omelet.
- Do polévek nebo pyré přidávejte mleté maso, strouhaný sýr, rozšlehaná vejce, příp. sušené mléko.
- Nevyhýbejte se zdrojům cukru, které dodávají energii (džem, med atd.). Cukry mohou být užitečným zdrojem dodatečné energie, která vám pomůže naplnit vaše výživové potřeby.
- Vyvážená a pestrá strava je důležitá během léčby, ale i po jejím ukončení.



CO JE ENTERÁLNÍ VÝŽIVA K POPÍJENÍ?

Enterální výživa k popíjení (nutriční drinky, anglicky „sipping“) je určena pro pacienty se zvýšenou potřebou energie a/nebo nedostatečným příjmem živin. Může sloužit jako částečná nebo úplná náhrada stravy pro pacienty trpící podvýživou související s onemocněním.

Obsahuje základní makroživiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) a mikroživiny (vitamíny a minerální látky) v množstvích přizpůsobených potřebám pacientů, kteří nejsou schopni pokrýt své výživové potřeby běžnou stravou. Výživu na popíjení vám může předepsat lékař na recept, ale je dostupná i bez receptu v lékárně. Výživu k popíjení je třeba užívat pod lékařským dohledem.



K ČEMU JE DOBRÁ?

Je určena k optimalizaci příjmu živin, resp. ke snížení nebo zabránění neúmyslnému úbytku hmotnosti. Nutriční drinky mohou pomoci doplnit stravu a dopomoci k naplnění denních potřeb organismu pro příjem živin. Neměly by nahrazovat běžnou stravu, ale měly by ji doplňovat.

EXISTUJE VÍCE DRUHŮ NUTRIČNÍCH DRINKŮ?

K dispozici je široká škála nutričních drinků. Díky různým příchutím a texturám se lze přizpůsobit specifickým chutím a stravovacím návykům každého z vás. Během onkologické léčby se chuť a potravinové preference mohou měnit. Na trhu jsou dostupné různé formy nutričních drinků: s vysokou dávkou energie, bílkovin nebo s omega-3 mastnými kyselinami (přizpůsobené potřebám onkologických pacientů), džusové formy bez tuku nebo varianty pro diabetiky. Dostupné jsou v různých příchutích od ovocných až po klasickou vanilkovou či čokoládovou. Při problémech se změnami chuti, které se mohou vyskytnout během léčby onkologického onemocnění, jsou dostupné speciální nutriční drinky s chladivými příchutěmi, hřejivou příchutí či neutrální. Energetické a bílkovinné složení se u jednotlivých nutričních drinků liší. Proto je velmi důležité řídit se radami a doporučeními lékaře. Ty jsou totiž přizpůsobeny vašim individuálním nutričním potřebám a příjmu potravy.

JAK JI MÁM UŽÍVAT?

Enterální výživu lze užívat kdykoli během dne, nejlépe mezi jídly. Neměla by nahrazovat hlavní jídla. Lahvičku si můžete rozdělit na několik dávek (po otevření lahvičky se řiďte pokyny pro skladování uvedenými na obalu). Nutriční drinky nejlépe chutnají vychlazené, ale můžete si je i mírně ohřát (vysoká teplota může degradovat obsažené živiny). Některé můžete použít i do vaření: nutriční drink s neutrální příchutí do pyré nebo polévky (ke konci vaření přimíchat, ale již nevařit – nesmí projít varem, mléčné nutriční drinky smíchané se zmrzlinou a s čerstvým ovocem, džusové formy můžete zmrazit a podávat ve formě sorbetu.



JAK DLOUHO A KOLIKRÁT DENNĚ JI UŽÍVAT?

Enterální výživu vám může lékař předepsat po nutričním screeningu, který zahrnuje zhodnocení tělesné hmotnosti, příjem stravy a BMI (index tělesné hmotnosti). Nutriční drinky by měly být důležitým doplňkem vaší léčby.

Ještě předtím, než vám lékař předepíše enterální výživu na popíjení, může vám dát nutriční drinky ochutnat, popřípadě si je můžete zakoupit v jakékoli lékárně bez receptu.

Nutriční drinky vám může předepsat lékař v nutriční ambulanci na 3 měsíce. Seznam nutričních ambulaní naleznete na <https://skvimp.cz/nutricni-ambulance/>. V případě časové a místní nedostupnosti nutriční ambulance může předepsat i onkolog, případně chirurg či geriatr maximálně po dobu 4 týdnů.



Jsou enterální výživa a výživové doplňky totéž?

NE,
NENÍ TO TOTÉŽ.

Výživové doplňky jsou dostupné v různých formách, jako jsou prášky, tobolky, tablety, roztoky k pití a další. Tyto produkty představují koncentrované zdroje rostlinných extraktů, vitamínů, stopových prvků, minerálů, aminokyselin, probiotik a dalších živin. Jsou navrženy a vhodné pro širokou veřejnost, na rozdíl od enterální výživy, která je určena pro pacienty s podvýživou spojenou s onemocněním.



Složky těchto výživových doplňků mohou působit lokálně v trávicím traktu nebo se mohou vstřebávat a rozptýlit po celém těle. Mohou interagovat s vaší léčbou a zejména s onkologickou léčbou. Kromě toho mohou mít také nežádoucí účinky.

Během léčby se nedoporučuje užívat výživové doplňky, pokud vám je nedoporučil váš ošetřující lékař.

Pokud je však užíváte, je důležité, abyste o tom informovali svého lékaře, onkologa a dietologa, i když se vás na to nezeptají.



Jsem vegetarián/vegan

VEGETARIÁN: *Nejím maso, ryby, měkkýše a korýše, sladkosti obsahující želatinu... a nadále jím vejce, mléčné výrobky, med.*

Mezi vegetariánské zdroje kvalitních bílkovin patří vejce a mléčné výrobky. Obiloviny a luštěniny mohou být také skvělým doplňkem, jejich kombinací umíme dosáhnout vyváženého příjmu bílkovin.

Během onemocnění je zapotřebí zvýšený příjem bílkovin. Jakékoliv omezení ve výběru potravin může vést k nedostatku bílkovin a tím pádem i k vzniku podvýživy.

Věnujte zvýšenou pozornost výběru a množství potravin obsahujících bílkoviny, abyste si zajistili přiměřený přísun živin během léčby.

Neváhejte se kdykoli obrátit na svého ošetřujícího lékaře.



VEGETARIÁN/VEGAN: *Nejím nic živočišného původu, ať už maso, ryby, měkkýše a korýše, nebo vejce ani žádné mléčné výrobky (jogurt, sýr, máslo, zmrzlina, smetana atd.) a med.*

Vzhledem k tomu, že veganská strava vylučuje mnohé potraviny bohaté na bílkoviny, které obsahují esenciální aminokyseliny, může být pro vás náročnější dosáhnout přiměřeného příjmu bílkovin a energie. Riziko podvýživy může být u vás výrazně zvýšeno, proto doporučujeme váš jídelníček konzultovat s odborníkem, aby byl během období léčby, ale i po ní zajištěn dostatečný příjem jednotlivých živin. Na trhu je dostupná i enterální výživa vhodná pro vegany (tzv. PlantBased).

Pokud jste veganem, doporučujeme, abyste o tom informovali svého ošetřujícího lékaře hned na začátku léčby.

03 KAŽDODENNÍ AKTIVITY PRO LEPŠÍ POCIT

JAK PŘIZPŮSOBIT STRAVOVÁNÍ
A VAŘENÍ, ABYCH LÉPE ZVLÁDL
VEDLEJŠÍ ÚČINKY LÉČBY?



01

KAŽDODENNÍ AKTIVITY PRO LEPŠÍ POCIT

Ztráta chuti k jídlu

DVĚ TŘETINY PACIENTŮ UVÁDĚJÍ,
ŽE BĚHEM LÉČBY JEDÍ MÉNĚ.

- Najezte se tehdy, když máte chuť k jídlu. Pro mnoho lidí může být právě snídáně jídlem, na které se nejvíce těší a mají na ně největší chuť.
- Držte se hesla „méně a častěji“ a jezte menší jídla v kratších rozstupech. Rozdělte si příjem stravy na 6-8 malých porcí denně.
- Nemusíte si nabírat velké porce. Naopak, jezte menší porce, neboť ty velké mohou působit odpudivě, hlavně tehdy, když nemáte na nic chuť.
- Při jídle nespěchejte.
- Zvažte sladká a výrazně ochucená jídla.
- Vybírejte si výživné nápoje a občerstvení. Například plnotučné mléko, smoothies z jogurtu nebo plnotučného mléka, mléčná káva, jogurty, pudink, rýžový nákyp, energetické a cereální tyčinky, čajové pečivo, banánový chléb, kreky se sýrem/hummusem, toasty s ořechovým máslem atp.
- Před jídlem se napijte čisté vody nebo ochucené např. citrónovou šťávou, což vám pomůže s tvorbou slin a povzbudí chuť k jídlu.
- Pravidelně provádějte fyzickou aktivitu a cvičte samozřejmě s ohledem na svůj zdravotní stav, abyste podpořili chuť k jídlu. Stejně prospěšný může být i pohyb na čerstvém vzduchu.
- Pokud vám to pomáhá, zkuste jíst ve společnosti jiných lidí.
- Zápcha, nevolnost, bolest, únava, úzkost a jiné vedlejší účinky léčby mohou také ovlivnit chuť k jídlu. Pokud pociťujete některý z uvedených příznaků, obraťte se na svého lékaře.



**60 AŽ 100 %
PACIENTŮ POCITUJE
BĚHEM LÉČBY
ÚNAVU**

**NĚKTERÉ DNY SE CÍTÍTE
AŽ PŘÍLIŠ UNAVENÍ NA TO,
ABYSTE VAŘILI.
I JÍST PRO VÁS MŮŽE BÝT
NÁROČNÉ.**



**V případě emocionální únavy
se obraťte na rodinu či lékaře.
Nenechávejte si to pro sebe!**

**PŘINÁŠÍME VÁM NĚKOLIK
TIPŮ, JAK ZAJISTIT
DOSTATEČNOU VÝŽIVU,
KDYŽ MÁTE MÉNĚ
ENERGIE:**

- Nebojte se požádat rodinu nebo přátele o pomoc při nákupu potravin, přípravě a vaření jídel.
- Jídla si připravujte předem, když máte nejvíce energie. Navařte raději větší porce a odložte si jídlo do mrazničky. Jídlo vám přijde vhod, když nebudete mít energii na vaření.
- Nutriční nápoje a jídla, která není třeba téměř vůbec žvýkat, vyžadují méně energie na konzumaci a mohou být pro vás vhodnější během dnů, kdy máte méně energie – například jogurty, pudinky, rýžový nákyp, omelety, smaženice, bramborová kaše, krémové polévky, mléčné koktejly atp.
- Vytvořte si v kuchyni skříňku s náčiním, které používáte nejčastěji (mixér, rychlovarná konvice, škrabka na zeleninu, struhadlo na sýr, příbory, misky na salát atd.).
- Do kuchyně umístěte židli nebo křeslo, abyste mohli vařit vsedě.
- Vybírejte si lehké, snadno ovladatelné a snadno omyvatelné kuchyňské náčiní a nádobí, aby vám vaření netrvalo dlouho.

JAK PŘEDEJÍT ÚNAVĚ:

- Být stále aktivním může pomoci minimalizovat únavu. Najděte rovnováhu mezi dostatečným odpočinkem a pravidelným cvičením. Pomoci vám mohou i krátká zdrímnutí během dne. Pokud je to pro vás možné, zařaďte do každého svého dne pohyb (např. krátkou procházku).

**V PŘÍPADĚ SUCHA
V ÚSTECH:**

- Pravidelně během dne přijímejte tekutiny.
- Často si vyplachujte ústa.
- Upřednostněte perlivou vodu.
- Pomoci může jedení nanuků, mraženého ovoce (např. ananasu), sladkostí či kostek ledu.
- Vyplachujte si ústa citrusovým nápojem (citronová šťáva, ananas, pomeranč) nebo vypijte malou sklenici vody, která vám pomůže s tvorbou slin.
- K dispozici jsou speciální ústní vody a gely, které pomáhají zvládnout sucho v ústech. Vyhněte se ústním vodám, které obsahují alkohol. Poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

**V PŘÍPADĚ VŘEDŮ,
ZÁNĚTŮ ČI BOLESTÍ
V ÚSTECH:**

- Jídlo žvýkejte opatrně.
- Pokrájejte vše na menší kousky, uvařte nebo rozmixujte potraviny, aby byly měkčí a žvýkání jednodušší. Jídla zjemněte přidáním smetany, mléka, másla, bešamelové omáčky.
- Dejte přednost studeným jídlům a nápojům, což pocitově uklidní zánět v dutině ústní.
- Vyhněte se jídlům, která mohou způsobovat sucho v ústech: ořechy, rybíz, banány, rajčata, hrozny, jablka, fíky, tvrdý sýr, sušenky, chléb, rýže, brambory.



- Vyhněte se intenzivním kořením a příliš slaným nebo sladkým jídlům.
- Kyselé potraviny (ocet, citron, rajčata) nebo pálivé potraviny (česnek) ohřívejte několik sekund v mikrovlnné troubě, abyste oslabili jejich sílu.
- Kyselé ovoce uvařte nebo kombinujte s mléčnými výrobky.
- Před jídlem si dejte lžičku zakysané smetany, majonézy, kousek másla, omáčku či šťávu z masa, abyste si promastili ústní dutinu a usnadnili si polykání.
- Pijte pomoci brčka.

**CO NEJVÍCE VYUŽÍVEJTE
NUTRIČNÍ DRINKY
A POTRAVINY, KTERÉ
VYŽADUJÍ MALÉ NEBO
ŽÁDNÉ ŽVÝKÁNÍ.
VYHÝBEJTE SE TVRDÝM
POTRAVINÁM (NAPŘ.
KŘUPAVÝM KRUTONŮM),
JEJICHŽ KONZUMACE
MŮŽE BÝT BOLESTIVÁ.**

V PŘÍPADĚ ZMĚN CHUTI A ČICHU:

- Jezte potraviny, které vám chutnají a jejich vůně vám lahodí. Tyto potraviny se během onkologické léčby mohou často měnit.
- Dbejte na správnou ústní hygienu.
- Vyhněte se konzumaci potravin, které vám nechutnají. Vyzkoušejte je přidat do svého jídelníčku o něco později, možná jim opět přijdete na chuť.
- Před jídlem si zkuste vypláchnout ústa čajem, slanou vodou nebo jedlou sodou, abyste si pročistili chuťové pohárky.
- Pokud pociťujete kovovou chuť, vyzkoušejte jíst jiným než kovovým přiborem a omezte příjem konzervovaných potravin.



MNOHÝM PACIENTŮM SE PO LÉČBĚ VRÁTÍ NORMÁLNÍ CHUŤ. U JINÝCH MOHOU ZMĚNY CHUTI A VŮNÍ PŘETRVÁVAT DLOUHODOBĚJI.

V PŘÍPADĚ NEPŘÍJEMNÉ CHUTI V ÚSTECH:

- Dejte si mátový bonbon.
- Vařte s potravinami, které mají méně výraznou chuť: těstoviny, rýže, brambory.
- Pokud si kupujete hotová jídla, „polotovary“, vybírejte si taková, která obsahují málo soli (méně než 0,3 g soli na 100 g) a neobsahují glutaman sodný, protože mohou zesílit nepříjemnou chuť v ústech.
- Vyzkoušejte jíst chlazené potraviny/jídla.
- Červené maso připravujte s tvrdým sýrem (např. ementálem), buď pokrájeným na kousky, nebo nastrohaným, abyste překryli kovovou chuť, a častěji si vybírejte bílé maso, ryby.
- Pravidelně si čistěte zuby nebo si vyplachujte ústa, ale ne příliš krátce před jídlem/po jídle.

POKUD SE VÁM JÍDLO ZDÁ PŘÍLIŠ SLANÉ NEBO SLADKÉ:

- Vybírejte potraviny bez přidaného cukru nebo sladidel (jogurty, sorbety atd.).
- Vařte si sami doma! Můžete si tak regulovat množství obsahu soli a cukru v jídlech.



V PŘÍPADĚ ZMĚN VNÍMÁNÍ CHUTÍ:

- Zvýrazněte ochucení pokrmů pepřem, bylinkami, rajčatovou šťávou, citrónovou šťávou.
- Maso, kuřecí maso nebo ryby marinujte, abyste zvýraznili jejich chuť.
- Zeleninu, rýži a brambory vařte v malém množství vody, abyste koncentrovali jejich chuť.
- Kombinujte sladké a výrazné chutě (maso s hrozny, sušenými švestkami, medem atd.).
- Žvýkejte pomalu pro vyšší tvorbu slin.
- Jezte slané potraviny, jako je šunka nebo sýr.

ČICH MŮŽE BÝT PŘI NĚKTERÝCH TYPECH TERAPIE OSLABENÝ A MŮŽE ZMĚNIT POŽITEK Z JÍDLA

NA POSÍLENÍ ČICHU:

- Dobře jídlo žvýkejte, abyste zlepšili vnímání chutí.
- Před vložením jídla do úst nebo během žvýkání vdechujte vzduch přes ústa.
- Pokud potřebujete zjemnit strukturu potravin, pomixujte je samostatně, abyste lépe vnímali jednotlivé chutě.
- V kuchyni použijte senovku řeckou (pískavici), čerstvou nebo sušenou bazalku. Jejich chuť pomáhá stimulovat čich.
- Jezte jídla teplá: vůně jídla bude intenzivnější. Některým pacientům mohou výrazné vůně vadit. Pokud patříte mezi ně, vyberte si studené potraviny. Pečená jídla můžete připravovat v sáčcích určených k pečení, což sníží koncentraci vůní v domácnosti.

Pokud jste citliví na výrazné vůně z vaření, snažte se vyhýbat kuchyni a požádejte někoho, ať vám navaří. Alternativou mohou být hotová jídla.





I KDYŽ TRPÍTE NEVOLNOSTÍ, JE DŮLEŽITÉ, ABYSTE SE SNAŽILI NADÁLE JÍST

- Jezte dříve, než začnete pociťovat hlad, protože hlad může nevolnost zhoršit.
- Volte studené potraviny, které mají méně pachů vyvolávajících nevolnost.
- Po jídle odpočívajte.
- Používejte zázvor a mátu k ochucení jogurtů, omáček nebo při vaření.
- Během dne si dopřejte malé, pomalé, pravidelné doušky minerální vody.
- Vybírejte si malé porce, které můžete sníst kdykoli, a potraviny, které mají neutrální chuť.
- Vyzkoušejte syčené nápoje, které mohou pomoci omezit zvracení.
- Některým lidem může pomoci zvládnout příznaky zvracení, resp. nevolnosti relaxace nebo meditace.
- Pokud zvracení přetrvává nebo se zhoršuje, kontaktujte svého lékaře.

POMOCI BY VÁM MOHLY TYTO POTRAVINY:

- toasty, krekry, cereálie bez mléka,
- studené, nevýrazné potraviny: vařené brambory, sýr, jogurt, dezerty,
- bylinkové čaje, například mátový,
- zázvor: zázvorové sušenky, zázvorový koláč nebo čerstvý zázvor v horké vodě.

NĚKTERÉ Z NÁSLEDUJÍCÍCH POTRAVIN MOHOU ZHORŠIT NEVOLNOST:

- mastná nebo smažená jídla,
- silně kořeněná jídla,
- potraviny s velmi silným zápachem, například česnek a cibule.

O SVÝCH PŘÍZNACÍCH SE VŽDY PORAĎTE S LÉKAŘEM – MŮŽE VÁM PŘEDPESAT LÉKY, KTERÉ VÁM POMOHOU.

- Vybírejte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, například celozrnný chléb/ těstoviny, luštěniny (hrách, fazole a čočka), ovoce a zeleninu. Přidávejte lněná semínka do cereálií, jogurtu nebo kaše, abyste stravu doplnili o další vlákninu.
- Na prázdný žaludek jezte ovoce vcelku nebo ve formě šťávy: hrozny, jablka, sušené švestky.
- Pijte švestkový džus nebo fíkový sirup.
- Pijte hodně tekutin. Voda, mléko, čaj, smoothie a polévky přispívají k celkovému příjmu tekutin.

- Nezapomínejte na fyzickou aktivitu, která může pomoci stimulovat pohyb střev.
- Některé léky mohou způsobit zácpu.

Promluvte si se svým lékařem o svém stavu. Může vám předepsat léky, které vám pomohou.



JAKO VEDLEJŠÍ ÚČINEK LÉČBY SE MOHOU VYSKYTNOUT PRŮJMY.

Při průjmech může být nutné, abyste na omezenou dobu změnili stravu.

- Pravidelně přijímejte dostatek tekutin, abyste nahradili jejich ztrátu.
- Vyhýbejte se syrové zelenině a ovoci, luštěninám, zelí, houbám, cibuli, špenátu, zeleným fazolím a rajčatům.
- Vybírejte obiloviny s nízkým obsahem vlákniny – bílou rýži/těstoviny/chléb.
- Vyhýbejte se potravinám, které mohou průjem zhoršit, např. mastným, tučným nebo smaženým jídlům, kofeinu (např. čaji/kávě), citrusovým plodům nebo ovocným šťávám a alkoholu.
- Mějte na paměti, že některé žvýkačky nebo sladkosti „bez cukru“ mohou obsahovat sorbitol, který může působit jako projímadlo.



Pokud průjem přetrvává nebo pokud upozorujete, že vaše stolice má červenou barvu nebo je tmavší než obvykle, poraďte se se svým lékařem.

U některých lidí se může vyskytnout tzv. „přetékající průjem“. Tehdy se střevo zablokuje tvrdou, zatlačenou stolicí, ale část tekutin dokáže uniknout. Sledujte změny svého trávení a o jakýchkoli změnách se poraďte se svým lékařem ještě předtím, než na základě vlastního uvážení užijete léky proti zácpě nebo průjmu.

04 PRAVDA NEBO MÝTUS?

OVĚŘTE SI ČASTÉ MÝTY O VÝŽIVĚ



VYŽIVUJE CUKR NÁDOR?

Cukr je zdrojem energie pro všechny živé organismy. A podobně jako nádor, i množství našich orgánů a buněk potřebuje cukr ke své činnosti (imunitní buňky, svaly, mozek, játra, srdce atd.).

Pokud přerušíte organismu přísun cukru, neznamená to, že zabráníte přísunu jen nádoru, ale i všem důležitým orgánům. To může mít za následek, že tyto orgány již nebudou schopny správně fungovat. Hrozí podvýživa. Dnes už víme, že podvýživa má funkční důsledky, jako například zvýšené riziko infekce a pooperační komplikace či vliv na toleranci onkologické léčby.



Víme také, že některé nádorové buňky jsou schopny mimořádně rychlých adaptačních procesů. Pokud je nádor ochuzený o cukr, může využívat jiné zdroje energie, například bílkoviny, které čerpá ze svalů, čímž dochází k jejich odbourávání.

Dosud neexistují údaje, které by spojovaly „nadměrnou konzumaci cukru“ s růstem nádorů. Proto v současnosti žádná doporučení pacientům s onkologickým onemocněním konzumaci cukru nezakazují.



ZVYŠUJÍ VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY A ESENCIÁLNÍ OLEJE ÚČINEK CHEMOTERAPIE?



S výjimkou speciálních případů pod lékařským dohledem se nedoporučuje konzumace výživových doplňků* a esenciálních olejů. Jejich působení na léčbu může vést k nadměrné toxicitě nebo snížené účinnosti.

Nicméně bylinky a koření používané ve vařených jídlech nepředstavují riziko lékové interakce.

Pokud užíváte výživové doplňky, je důležité, abyste o tom informovali svého lékaře, onkologa, resp. dietologa.



* Výživový doplněk není totéž jako enterální výživa k popíjení.

A CO MLÉČNÉ POTRAVINY?

Množství studií hledalo souvislosti mezi mléčnými výrobky a rakovinou. Nicméně studie neprokázaly jednoznačnou souvislost mezi konzumací mléčných výrobků a zvýšeným rizikem rakoviny. Odborníci proto nedoporučují vyloučit mléčné výrobky ze stravy s cílem snížit riziko vzniku onkologického onemocnění.

Vyloučení celých skupin potravin, jako jsou například mléčné výrobky, může zvýšit riziko nedostatečné výživy. Mléčné výrobky jsou potraviny s obsahem důležitých živin, poskytují zdravé kalorie, bílkoviny, vápník či další minerální látky a vitaminy.

Mnohé studie se zabývaly propojením mezi stravou, která má vysoký obsah mléčných výrobků, a rakovinou, zejména rakovinou prsu a prostaty.

Tyto studie však neprokázaly jednoznačnou souvislost. Z tohoto důvodu onkologové nedoporučují dodržovat bezmléčnou dietu s cílem snížit riziko onkologického onemocnění.



JE KETOGENNÍ DIETA VHODNÁ?



Ketogenní dieta spočívá ve snížení příjmu sacharidů bez omezení celkového energetického příjmu. Podíl tuků ve stravě se proto výrazně zvyšuje.

Organismus pak získává energii z rozkladu tuků.

Tato dieta výrazně narušuje stravovací návyky a vylučuje mnohé každodenní potraviny, což může vést ke ztrátě chuti k jídlu u pacientů, kteří jsou už i tak vystaveni vysokému riziku podvýživy.

Může také způsobit zažívací potíže pro vysoký obsah tuků (nevolnost, zvracení, průjem) a zácpu pro nízký obsah vlákniny.

V současnosti probíhají výzkumy ohledně ketogenní diety, ale není doporučena pro pacienty s onkologickým onemocněním.

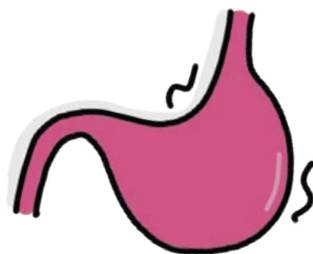


JE VHODNÉ BĚHEM LÉČBY DRŽET DIETU?



Dieta nebo dlouhodobý příjem velmi malého množství jídla během onkologické léčby, ale i mimo ni se nedoporučuje.

Nutriční požadavky vašeho organismu mohou být dietou snadno narušeny a nebudou postačovat k udržení zdravé tělesné hmotnosti a fyzické síly.



Více informací naleznete na stránkách
www.nutridrink.cz

Infolinka:

800 110 001
(Po–Pá 8:30–16:00)

Danone a.s.,
V parku 2294/2,
148 00 Praha 4

ONS24PATONC28CZ



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION