

# DIETA DIABETICKÁ ŠETŘÍCÍ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ



# Úvod

Onkologické onemocnění a jeho léčba má významný vliv na stav výživy. Samotné onkologické onemocnění způsobuje změnu využití živin v organismu.

Léčba onkologického onemocnění, jako je chemoterapie, radioterapie a operace, často přináší komplikace týkající se příjmu stravy a využití živin v organismu. Tyto faktory mohou vést až k podvýživě, což vyžaduje upravený výběr potravin a technologickou úpravu jídel s ohledem na šetrnost gastrointestinálního traktu. Hodnocení rizika vzniku podvýživy nebo již existující podvýživy a potřeba úpravy stravování jsou klíčovou součástí onkologické léčby. Tato hodnocení se obvykle provádějí během vyšetření, které provádí ošetřující lékař, nutriční terapeut nebo lékař specializující se na výživu.

Výsledkem vyšetření je doporučení v oblasti výživy a stravování pro udržení dobrého stavu výživy. **Udržení dobrého stavu výživy** bez hubnutí a zejména udržení nebo i zlepšení objemu a kvality aktivní svalové hmoty je velmi důležité pro zvládnutí léčby, snížení množství a trvání nežádoucích účinků léčby, zlepšení hojení ran po operacích, zlepšení hojení kožních reakcí po ozařování a udržení soběstačnosti.

# Dieta diabetická šetřící při onkologickém onemocnění

je vhodná při nutnosti zabezpečení stravy lehce stravitelné, nedráždivé, nenadýmavé a plnohodnotné, a to současně v souladu s doporučeními pro **diabetickou dietu**. Při tomto dietním opatření je omezen výběr potravin a technologická úprava stravy. Některé potraviny by měly být ze stravy vyloučeny. Stejně tak nejsou vhodné některé druhy přípravy stravy (např. smažení). Konkrétní doporučení naleznete v další části tohoto edukačního letáčku a to včetně příkladu jídelního lístku a receptur pro přípravu pokrmů.

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít **Poradnu nutričních terapeutů a Nutriční ambulanci**, po telefonickém objednání na čísle 543135246 nebo 543134226.

# Obecná doporučení pro tento režim stravování

- Dodržujte pravidelný jídelní režim a snažte se rozložit příjem sacharidů i ostatních živin rovnoměrně během dne.
- Při onkologickém onemocnění je důležité zajistit dostatečný příjem energie a všech potřebných živin. Vyzkoušejte, zda vám vyhovuje jídlo každé 2,5 až 3 hodiny.
- Omezte nebo vylučte sladké potraviny a používejte náhradní sladidla k případnému slazení.
- Zařaďte do jídelníčku potraviny bohaté zejména na biologicky hodnotné bílkoviny, jako je tvaroh, tvrdý sýr, vejce a maso.
- Pokud máte snížený příjem potravy, zaměřte se na potraviny s vyšší energetickou hodnotou.
- Konzumujte čerstvě připravená jídla a používejte kvalitní a hygienicky nezávadné suroviny při jejich přípravě.
- Ve spolupráci s lékařem sledujte hladiny glykémie. Nedostatečně kontrovaná glykémie může vést k hubnutí, zpomalování hojení ran, nevolnosti, ztrátě chuti k jídlu a střevním potížím.
- Pokud je to možné, zařaďte pohybové aktivity do svého denního režimu. Doporučuje se kombinace vytrvalostních cvičení (chůze, plavání, jízda na kole) a mírného posilování (cvičení proti odporu vlastní hmotnosti, s použitím balonku nebo gumového pásu).

# Výběr doporučených potravin

- **Maso**  
drůbeží (kuře, krůta), králík, ryby (candát, lín, platýs, štika, treska aljašská, pstruh, kapr, sumec, tuňák, žralok, losos), libová vepřová kýta, telecí maso, libové hovězí maso
- **Uzeniny**  
šunka s vysokým obsahem masa, vídeňské párky, jemné párky
- **Mléko**  
polotučné (1,5 % tuku), tučné (3 % tuku)
- **Mléčné výrobky**  
jogurt neslazený (bílý, ochucený bez přidaného cukru) – polotučný (asi 3 % tuku), smetanový, plnotučný (asi 9 % tuku), tvaroh přírodní – polotučný, tučný, tvrdý tvaroh na strouhání, sýry tvarohové (Žervé, Lučina, Palouček), sýry tavené smetanové bez pikantních příchutí, zakysané mléčné nápoje přírodní, neochucené (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko), zakysaná smetana, cottage, tvrdé sýry (30 – 40 % tuku)
- **Vejsce**  
na přípravu pokrmů i samostatně (vejce vařené „na tvrdo“), Šmakoun (vaječné bílky)
- **Tuky**  
máslo, rostlinná másla, rostlinné oleje např. slunečnicový, olivový, dýňový (přidávat do hotových pokrmů)
- **Pečivo**  
houska, rohlík, veka, bílá kaiserka bez posypu, bílý toustový chléb, pšenično-žitný chléb (kmínový, Šumava)
- **Ovoce**  
syrové: banán, dobře vyzrálé (ne kyselé) kiwi, meruňky, broskve, nektarinky, jablka, menší množství jahod a třešní  
kompotované bez přidaného cukru: švestky, ryngle, třešně

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům např. pomeranč, grep, mandarinka, ananas. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

- **Zelenina**  
mrkev, celer, petržel, pastinák, mladá kedlubna, květák, zelená fazolka, špenát, rajče, patison, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, cuketa, lilek, čekanka, rebarbora, menší množství hrášku, pórku, chřestu a brokolice
- **Příkrmy**  
brambory, bramborová kaše, rýže (dlouhozrná, kulatozrná, krátkozrná), těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, cous-cous
- **Koření**  
pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, máta, vanilka, citrónová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu a hub, kurkuma, vývar z hřebíčku a skořice
- **Nápoje**  
voda, slabý černý čaj, ovocné čaje, minerální neperlivé vody bez přidaného cukru (střídat druhy), kávoviny (Caro, Melta)
- **Obilniny**  
mouky (nízkovymleté = ne celozrné) – pšeničná, žitná, ječná, jahelná..., mouka hladká, mouka polohrubá, mouka hrubá, krupice, tepelně upravené: krupky, vločky (ovesné, jáhlové, pohankové...), merlík chilský (quinoa)
- **Kypřidla**  
jedlá soda, sníh z bílků, prášek do pečiva, vinný kámen

# Technologická úprava pokrmů

Vhodné je pro přípravu jídel využívat vaření, dušení, pečení v alobalu (zabránit vzniku kůrky).

Pro lepší chuť jídel a zlepšení stravitelnosti je možné k zahuštění pokrmů nebo pro přípravu omáček používat mouku opraženou na sucho. Mouka se za nepřetržitého míchání krátce opraží bez použití tuku, nejlépe v nerezové nádobě. Barva mouky by měla být mírně růžová.

Pro lepší chuť a barvu masa lze využít opékání na sucho za použití nepřilnavé (teflonové, keramické) pánve. Maso se krátce opeče, nesmí dojít ke ztmavnutí masa (nepřipálit).

# Seznam nevhodných potravin

- **Maso**  
tučné (bůček...), nakládané (marinády s česnekem...), zvěřina (kančí...), vnitřnosti, kachna, husa, uzené maso
- **Uzeniny**  
anglická slanina, trvanlivé salámy (Vysočina, Herkules...), měkké salámy (Gothajský...), klobásy (ostravská, papriková...)
- **Mléčné výrobky**  
sýry zrající, sýry plísňové
- **Vejde**  
smažená vejce (sázené vejce...)
- **Tuky**  
sádlo, škvarky, slanina, přepálené tuky, majonéza
- **Pečivo**  
celozrnné pečivo (grahamové, vícezrnné...), sladké pečivo, kynuté a lístkové pečivo, croissanty
- **Ovoce**  
rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hrušky, meloun, moruše, švestky, blumy, mirabelky, brusinky, černý rybíz, datle, fíky, granátové jablko, hrušky naši, ananas, ořechy (vlašské, mandle...)
- **Zelenina**  
zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen
- **Koření**  
paprika (sladká, pálivá, chilli), pepř (bílý, černý, zelený), kari koření, zázvor, koriandr, kardamom, fenykl, badyán
- **Luštěniny**  
hrách, fazole, čočka, cizrna, sója, podzemnice olejná
- **Ostatní**  
cukr, alkohol, sycené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia...), mák

# Příklad jídelního lísku: 250 g sacharidů

## snídaně

(55 g sacharidů)

chléb pšenično-žitný 100 g, máslo, drůbeží šunka, mrkvové hoblíčky

## dopolední svačina

(30 g sacharidů)

tvaroh s ovesnými vločkami

## oběd

(70 g sacharidů)

polévka dýňová, vepřový závitok s celerem, brambory vařené s petrželkou 200 g, salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou

## svačina

(20 g sacharidů)

jogurt bílý, rohlík 20 g

## večeře

(60 g sacharidů)

cous-cous se zeleninou a čerstvým sýrem

## II. večeře

(15 g sacharidů)

chléb pšenično-žitný 30 g, pažitkovo-sýrová pomazánka

# Receptury (1 porce)

## Tvaroh s ovesnými vločkami

80 g tvarohu

50 g bílého jogurtu

20 g ovesných vloček

100 g jablko

Ovesné vločky lehce opražíme bez použití tuku (za použití teflonového nebo nerezového nádobí), zalijeme horkou vodou a krátce povaříme (cca 5 minut), pak scedíme. Tvaroh smícháme s jogurtem (můžeme ochutit náhradním sladidlem). Na dno misky dáme považené vločky, zalijeme tvarohovou hmotou a dáme do ledničky vychladit. Před podáváním ozdobíme ovocem.

## Polévka dýňová

60 g dýně (máslová, Hokkaidó)

20 g mrkve

10 g hladké mouky

10 ml smetany na vaření

sůl, pažitka

čajová lžička dýňového oleje

Zeleninu oloupeme, nakrájíme na větší kousky, podlijeme vroucí vodou (můžeme použít i vývar), osolíme a vaříme do měkka. Rozmixujeme ponorným mixérem, zahustíme moukou rozmíchanou v malém množství vody. Pro lepší chuť můžeme mouku opražit na sucho v nerezovém kastrolku, necháme vychladnout a poté rozmícháme ve vodě a polévku zahustíme. Povaříme ještě 10 minut. Polévku dochutíme přidáním smetany a dýňového oleje (olej můžeme použít i slunečnicový, řepkový... nebo máslo). Po přidání tuku již nevaříme.

### Vepřový závitěk s celerem

120 g vepřové kýty  
20 g celeru  
½ ks vejce  
sůl, mletý kmín  
10 g hladké mouky  
5 g oleje

Z vepřového masa ukrojíme plátek, který tence rozklepeme, osolíme. Vejce umícháme na sucho (bez použití tuku) na teflonové pánvi a přidáme k nim nahrubo nastrouhaný celer, mírně osolíme. Směsí naplníme plátek masa a zavineme. Na teflonové pánvi opečeme závitěk ze všech stran bez použití tuku, podlijeme vodou, podle potřeby dosolíme, přidáme mletý kmín a dusíme pod pokličkou do měkka. Šťávu zahustíme moukou opraženou na sucho a rozmíchanou ve vodě, povaříme ještě 10 minut. Do hotového pokrmu přidáme olej a již nevaříme.

### Salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou

¼ ks hlávkového salátu  
1 menší rajče  
sůl, voda, citrónová šťáva

Salátové listy omyjeme a natrháme na menší kousky, rajče nakrájíme a vše smícháme dohromady. Zalijeme zálivkou z vody, citrónové šťávy a špetky soli (můžeme ochutit náhradním sladidlem).

### Cous-cous (kuskus) se zeleninou a čerstvým sýrem

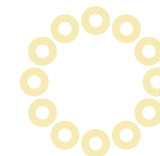
70 g kuskusu  
vývar (nebo voda)  
50 g cukety  
20 g mrkve  
30 g květáku  
sůl  
60 g čerstvého sýra  
5 g jednodruhového oleje (slunečnicový, řepkový, olivový)  
bazalka (petrželka, libeček, pažitka)

Kuskus nasypeme do mísy, zalijeme vroucí osolenou vodou nebo vývarem (zeleninový nebo masový), zakryjeme pokličkou a necháme nasáknout (množství tekutiny dle návodu na obalu). Zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kousky, zalijeme vroucí vodou, osolíme a krátce podusíme (nebo připravíme v páře). Měkkou zeleninu smícháme s kuskusem, přidáme bazalku s na kostičky nakrájeným sýrem a zakápneme olejem.

### Pažitkovo-sýrová pomazánka

5 g másla  
30 g tvarohu  
10 g tvrdého sýra  
10 ml mléka  
sůl, pažitka

Máslo utřeme s tvarohem do pěny, podle potřeby upravíme konzistenci přidáním mléka. Vmícháme nejemno nakrájenou pažitku a nastrouhaný tvrdý sýr, podle chuti dosolíme.



Informační a edukační centrum MOÚ ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy  
Masarykův onkologický ústav, Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

**Kolektiv autorů:**

Bc. Eva Horáková, DiS., nutriční terapeutka  
Mgr. Věra Andrášková, vedoucí nutriční terapeutka

D6/2023/1

Tyto materiály jsou autorským dílem Masarykova onkologického ústavu a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů. Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřípustné.  
Copyright © 2023 MOÚ



