Masarykův onkologický ústav

DIETA DIABETICKÁ ŠETŘÍCÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

DIETA DIABETICKÁ ŠETŘÍCÍ

Onkologické onemocnění a jeho léčba má významný vliv na stav výživy. Samotné onkologické onemocnění způsobuje změnu využití živin v organismu. Léčba onkologického onemocnění např. chemoterapie, radioterapie a operace často způsobuje potíže s příjmem stravy nebo využitím živin v organismu. Následkem těchto faktorů může být vznik podvýživy, ale i **potřeba změnit výběr potravin a technologickou úpravy pokrmů pro dosažení stravy šetřící gastrointestinální trakt**. Hodnocení rizika vzniku podvýživy nebo již rozvinuté podvýživy a potřeby úpravy stravování je nedílnou součástí léčby onkologického onemocnění. Hodnocení probíhá v rámci vyšetření, které zpravidla vykonává Váš ošetřující lékař, nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista. 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 této edukační brožury a to včetně příkladu jídelního lístku a receptur pro přípravu pokrmů.

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).

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 kontrolovaná 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).

Vejce
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. pomerančům, grepům, mandarinkám, ale také ananasům. 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 (dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, kuskus.

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 celozrnné): 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.

VÝBĚR 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, paprikova).

Mléčné výrobky
Sýry zrající, sýry plísňové.

Vejce
Smažená vejce (sázené vejce).

Tuky
Sádlo, škvarky, slanina, přepálené tuky, majonéza.

Pečivo
Celozrnné pečivo (grahamové, vícezrnné), sladké pečivo, kynuté a listové 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 JÍDELNÍČKU (250 G SACHARIDŮ)

Snídaně (55 g sacharidů)
100 g chléb pšenično-žitný
máslo
drůbeží šunka
mrkvové hoblinky

Dopolední svačina (30 g sacharidů)
tvaroh
ovesné vločky

Oběd (70 g sacharidů)
dýňová polévka
vepřový závitek s celerem
200 g vařené brambory s petrželkou
salát hlávkový s rajčetem
citrónová zálivka

Svačina (20 g sacharidů)
jogurt bílý
20 g rohlík

Večeře (60 g sacharidů)
kuskus se zeleninou
čerstvý sýr

2. večeře (15 g sacharidů)
30 g chléb pšenično-žitný
pažitkovo-sýrová pomazánka

RECEPTY (1 PORCE)

Tvaroh s ovesnými vločkami

80 g tvaroh
50 g bílý jogurt
20 g ovesné vločky
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 povařené vločky, zalijeme tvarohovou hmotou a dáme do ledničky vychladit. Před podáváním ozdobíme ovocem.

Polévka dýňová

60 g dýně (máslová, Hokkaidó)
20 g mrkev
10 g hladká mouka
10 ml smetana 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 závitek s celerem
120 g vepřová kýta
20 g celer
½ ks vejce
sůl
mletý kmín
10 g hladká mouka
5 g olej

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 závitek 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 hlávkový salát
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).

Kuskus se zeleninou a čerstvým sýrem
70 g kuskus
vývar (nebo voda)
50 g cuketa
20 g mrkev
30 g květák
sůl
60 g čerstvý sýr
5 g jednodruhový olej (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 máslo
30 g tvaroh
10 g tvrdý sýr
10 ml mléko
sůl
pažitka
čajová lžička dýňového oleje

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

KONTAKT

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít **Ambulanci klinické výživy (Nutriční ambulanci)**.

543 135 246
543 134 226
vyziva.poradna@mou.cz

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková,
Bc. Eva Horáková, DiS.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz

D6/2026/1

Kontakt pro lékaře	543 131 074	Prevence	543 131 071
Nádorová infolinka	800 222 322	Nový pacient	543 131 072
Spojovatelna	543 131 111	Stávající pacient	543 131 073

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřípustné. © 2026