Masarykův onkologický ústav

DIETA DIABETICKÁ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

DIETA DIABETICKÁ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY

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 s omezením hrubé vlákniny 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

Pro přípravu jídel je vhodné 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.

Ovoce
Syrové: banán, strouhaná jablka kompotovaná bez přidaného cukru, loupané: meruňky, broskve, jablka.
Ovocné želé nebo rosol můžeme připravit z ovocných šťáv – bez přidaného cukru.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům a šťávám z nich, např. pomerančům, grepům, mandarinkám, ale také ananasům. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

Zelenina
Pouze vařená, případně lisovaná: mrkev, špenát, rajčatový protlak, patison, dýně, cuketa, v menším množství celer a petržel.
Syrová: hlávkový salát.

Příkrmy
Brambory, bramborová kaše, rýže (loupaná – dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), jáhly, těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, kuskus.

Koření
Pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, majoránka, drcený kmín, máta, vanilka, citrónová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu a hub.

Nápoje
Voda, slabý černý čaj, ovocné čaje, minerální neperlivé vody bez přidaného cukru (střídat druhy), kávoviny (Caro, Melta).

Obilniny
Mouka (nízkovymletá = ne celozrnná): pšeničná, žitná, ječná, jáhelná, hladká, polohrubá, hrubá, krupice.
Tepelně upravené a prolisované krupky, vločky (ovesné, jáhlové, pohankové).

Kypřidla
Jedlá sůl, 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, paprikové).

Mléčné výrobky
Sýry zrající, sýry plísňové.

Vejce
Smažená vejce (sázené vejce).

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

Pečivo
Celozrnné pečivo (graham, vícezrnné), sladké pečivo, kynuté a listové pečivo, croissanty.

Ovoce
Nadýmavé nebo obsahující slupky, zrníčka – kiwi, rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hrušky, meloun, moruše, švestky, blumy, mirabelky, brusinky, datle, fíky, granátové jablko, hrušky naši, ananas, avokádo, citrusové plody, všechny druhy ořechů (mandle), sušené ovoce.

Zelenina
Zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen, rajče, hrášek, fazolky, kukuřice, červená řepa, čínské zelí, kedlubna, květák, brokolice, čekanka, rebarbora, pórek.

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 (70 g sacharidů)
100 g toustový chléb
máslo
tuňáková pomazánka
broskvový rosol

Dopolední svačina (15 g sacharidů)
tvaroh
banán

Oběd (70 g sacharidů)
dýňová polévka
cuketový nákyp
200 g vařené brambory s petrželkou
hlávkový salát
citrónová zálivka

Svačina (20 g sacharidů)
jogurt bílý
20 g rohlík

Večeře (60 g sacharidů)
masové kuličky v rajské omáčce
jemný houskový knedlík

2. večeře (15 g sacharidů)
20 g veka
sýrová pomazánka s pažitkou

RECEPTY (1 PORCE)

Tuňáková pomazánka
10 g máslo
50 g tuňák ve vlastní šťávě
30 g tvaroh
10 ml mléko
sůl
pažitka

Máslo utřeme s tuňákem do pěny, přidáme tvaroh a podle potřeby upravíme konzistenci přidáním mléka. Vmícháme pažitku a podle chuti dosolíme.

Broskvový rosol
150 g broskvový kompot neslazený
5 g Solamyl

Kompotované broskve i se šťávou rozmixujeme, dáme do hrnce a přivedeme k varu. Solamyl rozmícháme v malém množství vody nebo šťávy z kompotu, přidáme k horké ovocné směsi a dvě minuty povaříme. Hotové nalijeme do misky a necháme ztuhnout.

Tvaroh s banánem
80 g tvaroh
50 g bílý jogurt
60 g banán

Tvaroh smícháme s jogurtem, přidáme nakrájený banán.

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, zalijeme 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 zahustíme polévku. Povaříme ještě 10 minut. Polévku dokončíme přidáním smetany a dýňového oleje (olej můžeme použít i slunečnicový, řepkový… nebo máslo). Po přidání tuku již nevaříme.

Cuketový nákyp

100 g cuketa
25 g tvrdý sýr
30 g šunka
⅓ ks vejce
10 g hladká mouka
prášek do pečiva
sůl

Cuketu omyjeme, oloupeme, nastrouháme nahrubo společně s tvrdým sýrem a šunkou. Vše dáme do mísy, přidáme rozšlehané vejce, hladkou mouku smíchanou s práškem do pečiva a dobře promícháme. Směs dochutíme solí. Dáme do vymazané zapékací mísy, přiklopíme pokličkou, pečeme na 180 °C 30–45 minut.

Salát hlávkový s citronovou zálivkou

1/4 ks hlávkový salát
sůl
voda
citrónová šťáva

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

Masové kuličky v rajské omáčce

50 g vepřová kýta
50 g hovězí zadní
¼ ks vejce
majoránka
10 g hladká mouka
20 g rajčatový protlak
voda
sůl
citronová šťáva
5 g olej

Očištěné maso pomeleme, v míse smícháme s vejcem, solí a majoránkou, tvoříme kuličky, které dáme do zapékací mísy, podlijeme malým množstvím vody a pečeme zakryté pokličkou na 200 °C 30–45 minut (dle velikosti).

Mouku opražíme na sucho (vhodný je nerezový hrnec), odstavíme a necháme vychladnout. Poté rozmícháme ve vodě, přidáme rajčatový protlak a vaříme minimálně 10 minut. Dochutíme solí a citronovou šťávou. Do hotové omáčky přidáme olej a již nevaříme.

Jemný houskový knedlík

60 g houska
1 ks vejce
60 ml mléko (dle potřeby)
20 g hrubá mouka
sůl

Housku pokrájíme na drobné kostičky, dáme do mísy. Žloutek oddělíme od bílku, rozšleháme v polovičním množství mléka a směs nalijeme na nakrájené housky. Postupně pak přidáme i zbytek mléka a vmícháme hrubou mouku, sůl, dobře zpracujeme. Z bílku vyšleháme tuhý sníh a lehce vmícháme. Z těsta vytvoříme váleček a vaříme v ubrousku nebo folii ve vařící osolené vodě.

Sýrová pomazánka s pažitkou
5 g máslo
30 g tvaroh
10 g tvrdý sýr
10 ml mléko
sůl
pažitka

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

D7/2026/1

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