

# DIETA DIABETICKÁ BEZEZBYTKOVÁ 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 bezezbytková u onkologického 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 543 135 246 nebo 543 134 226.

# 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)
- **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
- **Ovoce**  
syrové: banán, strouhaná jablka kompotované 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. pomeranč, grep, mandarinka; ale také ananas. 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 – dlouhozrná, kulatozrná, krátkozrná), jáhly, těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, cous-cous
- **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**  
mouky (nízkovymleté = ne celozrné) – pšeničná, žitná, ječná, jahelná..., mouka hladká, mouka polohrubá, mouka hrubá, krupice, tepelně upravené a prolisované: krupky, vločky (ovesné, jáhlové, pohankové...)
- **Kypřidla**  
jedlá sůl, sníh z bílků, prášek do pečiva, vinný kámen

# 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).

## 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
- **Vejce**  
smažená vejce (sázené vejce...)
- **Tuky**  
sádlo, škvarky, slanina, přepálené tuky, majonéza

- **Pečivo**  
celozrnné pečivo (graham, vícezrnné...), sladké pečivo, kynuté a lístkové 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 jídelního lísku: 250 g sacharidů

**snídaně** (70 g sacharidů)

toustový chléb 100 g, máslo, tuňáková pomazánka, broskvový rosol

**dopolední svačina** (15 g sacharidů)

tvaroh s banánem

**oběd** (70 g sacharidů)

polévka dýňová, cuketový nákyp, brambory vařené s petrželkou  
200 g, salát hlávkový s citronovou zálivkou

**svačina** (20 g sacharidů)

jogurt bílý, rohlík 20 g

**večeře** (60 g sacharidů)

masové kuličky v rajské omáčce, jemný houskový knedlík

**II. večeře** (15 g sacharidů)

veka 20 g, sýrová pomazánka s pažitkou

## Receptury (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 tvarohu  
50 g bílého jogurtu  
60 g banán

Tvaroh smícháme s jogurtem, přidáme nakrájený banán.

### 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, 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  
½ 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

¼ ks hlávkového salátu  
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  
sůl, majoránka  
10 g hladká mouka  
20 g rajčatový protlak  
voda, sůl  
citrónová 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

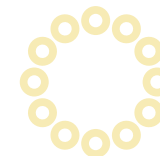
60 g housky  
¼ ks vejce  
60 ml mléko (dle potřeby)  
20 g hrubá mouka  
sůl

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 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

D7/2023/1

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



