

### Sýrový salát (1 porce)

50 g eidamu, 50 g uzeného sýru, 50 g plísňového sýru (hermelín), 10 g cibule, 15 g sterilovaných okurek, 15 g kapie, 30 g pomazánkového másla, 30 g bílého jogurtu, sůl

Jednotlivé druhy sýrů nakrájíme na kostičky, přidáme drobně nakrájené sterilované okurky, kapii a cibuli. Spojíme pomazánkovým máslem a jogurtem, osolíme dle potřeby.

Poznámky:

Autoři:  
Danuše Hrbková,  
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno  
Hana Žďárská,  
nutriční terapeutka  
Masarykův onkologický ústav  
2013 – 2. upravené vydání  
Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7  
656 53 Brno  
www.mou.cz  
www.prevenenadoru.cz  
educentrum@mou.cz  
vyziva@mou.cz

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro interní 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 nepřipustné.



# Doporučení při nechutenství

Ztráta chuti k jídlu je častým problémem nádorového onemocnění. Snížený příjem jídla vede k nedostatečné výživě spojené s úbytkem váhy a celkovou slabostí. Větší váhový úbytek je při onkologickém onemocnění nevýhodný, protože může nepříznivě ovlivnit průběh léčby. Správná výživa je důležitou součástí celé protinádorové léčby a může příznivě ovlivnit její snášenlivost a celkový výsledek. Praktické zkušenosti ukazují, že využitím některých dietních doporučení můžete výrazně zvýšit příjem živin i v tomto období.

### Zkuste v praxi některé z našich rad a využijte ty, které vám nejlépe vyhovují:

- jezte pomalu, v klidu, nespěchejte,
- jezte častěji, malé porce jídla, velké porce jídla chuť spíše potlačují,
- jezte kdykoli během dne i pozdě večer, není třeba dodržovat pevný časový harmonogram,
- využívejte doby, kdy se cítíte lépe, ke konzumaci jídla bohatého na bílkoviny a energii,
- mějte po ruce vždy kousek oblíbeného jídla,
- přidávejte k hlavním jídlům kousek ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť k následujícímu pokrmu,
- vyvarujte se nízkoenergetickým pokrmům a nápojům, tzn. výrobkům označeným light, 0 % tuku apod.,
- při nechutenství k masu použijte náhradní zdroj plnohodnotných bílkovin (mléko, tvaroh, sýr, jogurty, vejce, apod.),
- často jsou lépe snášena jídla studená (sladkosti, studené saláty apod.) než jídla teplá,
- sklenička alkoholu (piva, vína i destilátu) může zvýšit chuť, avšak pozor na kombinaci alkoholu s léky, tuto možnost vždy konzultujte s lékařem,
- jezte nejprve tuhá jídla, nepijte v průběhu jídla – vede to k pocitu plnosti bez odpovídajícího přívodu energie,
- vytvořte při jídle dobrou atmosféru lákavým vzhledem pokrmu, úpravou prostředí, poslechem oblíbené hudby,
- zkuste měnit prostředí, místo kde jíte, čas i další okolnosti jídla,

- udržení běžné denní činnosti, duševní i fyzické, přispívá také ke zlepšení chuti k jídlu,
- krátká procházka venku, dobře vyvětraná místnost před jídlem od kuchyňského pachu příznivě ovlivní vaši chuť,
- zpestřete jídelní lístek novými recepty.

Pokud vám ani zavedení dietní úpravy nepomáhá zmírnit nechutenství a udržet si váhu, jsou k dispozici další možnosti léčby. Ty spočívají v podávání dietních doplňků a léků, které může předepsat lékař.

V lékárně můžete zakoupit doplňky stravy určené k popíjení. Jsou to farmaceutické přípravky (Nutridrink, Fresubin, Resource, Ensure), nápoje různých příchutí, které svým vyváženým složením doplňují nedostatečný příjem bílkovin a energie. Nejlépe chutnají chlazené, vhodné je jejich popíjení mezi jednotlivými jídlami v průběhu celého dne.



### Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku

#### Polévka hašé (1 porce)

5 g oleje, 5 g cibule, 5 g mrkve, 5 g petržele, 5 g celeru, 10 g hladké mouky, 30 g vepř. plece, 1/5 vejce, 1/4 l vývaru z hovězího masa, sůl, petrželka, 5 g másla.

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme jemně pomleté maso, drobně nakrájenou kořenovou zeleninu, zalijeme vývarem a povaříme. Před dokončením zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve zbylém množství vývaru, vlijeme rozšlehané vejce a dostatečně povaříme. Před podáváním polévku zjemníme malým množstvím másla a ozdobíme sekanou petrželovou natí.

#### Gratinované filé (1 porce)

200 g rybích filetů (treska, tilapia), 150 ml mléka, 10 g tvrdého sýra, 15 g másla, 15 g hladké mouky, 1/4 vejce, 30 g zeleniny (brokolice, mrkev, celer), sůl, petrželová nať.

Porce ryby osolíme, posypeme malým množstvím mletého kmínu a upečeme na malém množství tuku do měkka. Připravíme si bešamel - máslo rozehejeme a za stálého míchání přidáváme hladkou mouku, umícháme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a za občasného míchání povaříme do zhoustnutí. Necháme vychladnout, poté vmícháme vejce, zeleninu podušenou v páře a strouhaný tvrdý sýr. Vrstvíme na jednotlivé porce ryby, zapečeme. Zdobíme petrželkou. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory nebo bramborová kaše.

#### Tvarohové noky (1 porce)

200 g měkkého polotučného tvarohu, 10 g hladké mouky, 30 g hrubé mouky, 1/3 vejce, 5 g oleje.

Tvaroh rozmícháme s vejcem a trochou soli, přidáme krupici, vypracujeme těsto. Tvarujeme noky a vaříme v osolené vodě. Hotové promastíme malým množstvím oleje. Noky podáváme sypané opraženou strouhankou s cukrem, maštěné máslem nebo s ovocnou omáčkou.

#### Ovocná omáčka

Ovoce dle chuti povaříme s oslazenou vodou ochucenou citronovou šťávou, vhodným kořením (vanilka, skořice apod.), rozmixujeme na jemnou kaši, dle potřeby můžeme zahustit škrobovou moučkou, povaříme.

#### Jablečný kompot

Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců, překrojíme na menší dílky a vložíme do mírně oslazené vody spolu s kořením – vanilkou, hřebíčkem, skořicí. Dle vlastní chuti okyselíme citronovou šťávou. Dusíme do měkka. Kompot můžeme rozmixovat na jablečné pyré, podávat vlažné, vychlazené, zmrazené či zjemněné smetanou.