Masarykův onkologický ústav

NECHUTENSTVÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

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 úpravu 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.

Ztráta chuti k jídlu je častým problémem provázejícím onkologické onemocnění i jeho léčbu. Může vést ke sníženému příjmu potravy, a tím i k nedostatečné výživě spojené s úbytkem hmotnosti a celkovou slabostí. Praktické zkušenosti však ukazují, že vhodná dietní doporučení mohou i v tomto období výrazně podpořit příjem živin.

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 nízkoenergetických pokrmů a nápojů, tzn. výrobků označených light, 0 % tuku apod.
- při nechutenství k masu používejte náhradní zdroj plnohodnotných bílkovin (mléko, tvaroh, sýr, jogurty, vejce, apod.)
- **často jsou lépe snášena jídla studená** (sladkosti, studené saláty apod.) než jídla teplá
- malé množství alkoholu může podpořit chuť k jídlu, je však třeba dávat pozor na kombinaci 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 a dobře vyvětraná místnost od kuchyňského pachu před jídlem příznivě ovlivní Vaši chuť
- **dbejte na dostatečný příjem tekutin**
- **zpestřete jídelní lístek novými recepty** – inspiraci můžete najít také na našich webových stránkách MOÚ v části Pro pacienty

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 Váš lékař. V lékárně můžete zakoupit doplňky stravy určené k popíjení. Jsou to farmaceutické přípravky (např. Nutridrink, Fresubin, Resource, Ensure), nápoje různých příchutí, které svým vyváženým složením doplňují nedostatečný příjem bílkovin a energie. Nejlépe chutnají chlazené.

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.

NP2/2026/2

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543 131 111

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