

# DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI NECHUTENSTVÍ

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 provázející onkologické onemocnění a jeho léčbu. Důsledkem tohoto může být snížený příjem jídla a ten vede k nedostatečné výživě spojené s úbytkem váhy a celkovou slabostí. Praktické zkušenosti ukazují, že využitím některých dietních doporučení můžete pomoci 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,
- využijte 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,
- 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 a dobře vyvětraná místnost od kuchyňského pachu před jídlom 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.

## KONTAKTY

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít Poradnu nutričních terapeutů a Nutriční ambulanci.

☎ 543 135 246

☎ 543 134 226

✉ [vera.andraskova@mou.cz](mailto:vera.andraskova@mou.cz)



Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy

Autor:  
Mgr. Věra Andrášková,  
vedoucí nutriční terapeutka  
Bc. Eva Horáková, DiS.,  
nutriční terapeutka

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP2/2024/1

🌐 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)  
☎ 543131111

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. © 2023