

Nevolnost a zvracení se může objevit jako nežádoucí vedlejší účinek léčby. Tyto potíže významným způsobem ovlivňují stav výživy. Zpravidla dochází ke snížení příjmu stravy, jehož následkem je zhoršení výživového stavu. V rámci tohoto doporučení se vám budeme snažit nabídnout rady k podpoře udržení příjmu běžné stravy a také doporučení k potlačení vzniku nebo zmírnění nevolnosti a zvracení.

Jednou z důležitých součástí prevence vzniku a léčby nevolnosti a zvracení je **medikamentózní léčba**. Neváhejte se tedy obrátit na svého ošetřujícího lékaře v případě, že se u vás tyto příznaky objevují. Předcházení nevolnosti a zvracení je účinnější než léčba rozvinutých příznaků. Nedostatečně léčená nevolnost a zvracení zvyšují riziko vzniku anticipačního (předjímaného, psychogenního) zvracení. Pokud vám lékař léky předepíše, užívejte je podle jeho doporučení. Některé léky jsou účinné v případech, že jsou užívány dlouhodobě. Jiné je možné užít krátkodobě. Nejvhodnější kombinaci léků vám nastaví váš ošetřující lékař.

Další z možností prevence a potlačení nevolnosti a zvracení jsou režimová a stravovací opatření.

Obecná režimová doporučení

- Jezte častěji malé porce stravy, 6-8x denně, konzumace velkého množství stravy najednou může vyvolat nevolnost.
- Jezte v klidu, stravu důkladně pokousejte.
- Při konzumaci stravy můžete k rozptýlení pozornosti sledovat televizi, poslouchat hudbu.
- Po jídle odpočívejte vsedě nebo vleže s vyvýšenou hlavou.
- Před jídlem a po jídle si vyplachujte ústa (např. vodou s citronem).
- Při léčbě chemoterapií bývá zostřeno vnímání aromat (vůně, zápach) – vyvarujte se použití silného parfému, stravu konzumujte v dobře vyvětrané místnosti (výhodou je chladnější prostor).
- V období nevolnosti se vyhněte konzumaci oblíbených jídel, abyste si k nim nevypěstovali negativní vztah

- Pokud trpíte ranními nevolnostmi, mějte po ruce vždy kousek slaneho pečiva (suchary, slané netučné tyčinky – grissini, kukuřičné křupky netučné, opečený bílý toust, starší bílý rohlík).
- Noste volné oblečení, zejména nevhodný je příliš pevný opasek.
- Pomoci vám může také častější sprchování.

Obecná stravovací opatření

- Konzumujte stravu studenou nebo pokojové teploty - studená strava vydává méně aroma.
- Vyhněte se výrazným vůním (aromatické pokrmy – zrající sýry, česnek, cibule, květák, ryby apod.).
- Nejezte příliš tučné, kořeněné, smažené pokrmy.
- Mezi osvědčená jídla, která jsou dobře snášena, patří zeleninový nebo masový bujon, vařený jablečný kompot (vlažný nebo vychlazený), vařené vejce, Lučina.
- Můžete vyzkoušet cucat kostky ledu, zmražené plátky ovoce (citron, pomeranč, meloun) nebo tvrdé bonbony.

Příjem tekutin

- Pijte dostatek tekutin, můžete vyzkoušet pití slámkou, lépe bývají snášeny nápoje chladnější, nesycené.
- Nepijte nápoje během jídla, zamezíte předčasnému pocitu plnosti.
- Pokud nesnášíte pití samotné vody, vyzkoušejte ředěné ovocné šťávy, sirupy, čaje (slabý černý, mátový, šípkový), ovocné – zeleninové smoothie.

Doporučení při zvracení

- Při opakovaném zvracení přerušete příjem tekutin i jídla na dobu nezbytně nutnou – než se podaří zvracení utlumit.
- Po epizodě zvracení obnovujte příjem tekutin po lžičkách (slabý černý čaj, voda, bujon), množství tekutin postupně přidávejte, následně vyzkoušejte sníst malé množství suchého staršího rohlíku, sucharů.

- Možné je vyzkoušet popíjet po lžičkách vychlazenou Coca-colu.
- Při déle trvajícím zvracení kontaktujte svého ošetřujícího lékaře – hrozí riziko dehydratace a minerálového rozvratu.

Vhodné potraviny

- libové kuřecí, krůtí, králík, vejce, polotučné jogurty a tvaroh, Eidam 30% tuku v sušině, tvarohové čerstvé sýry,
- bílé pečivo – rohlíky, veka, toust, piškoty,
- ovoce a zelenina dle chuti (bývá dobře snášeno: jablka, meruňky, broskve, nektarinky, meloun (čerstvé, kompotované, pyré), mrkev, hlávkový a ledový salát, červená řepa, cuketa, dýně,
- těstoviny, rýže, brambory.

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro osobní potřebu onkologických pacientů 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. © 2016



Autor: Bc.Věra Andrášková
Úsek léčebné výživy
Masarykův onkologický ústav
Recenze: MUDr. Štěpán Tuček, Ph.D.,
Klinika komplexní onkologické péče
Masarykův onkologický ústav 2016
Žlutý kopec 7
656 53 Brno
www.mou.cz
www.prevencenadoru.cz
educentrum@mou.cz



DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI NEVOLNOSTI A ZVRACENÍ