

# DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI NEVOLNOSTI A ZVRACENÍ

Informační a edukační centrum

E [educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)

Nutriční poradna

E [vyziva.poradna@mou.cz](mailto:vyziva.poradna@mou.cz)

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 případě, 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 OPATŘENÍ

- 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 nevolností se vyhýbejte 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.
- Vyhýbejte 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, kompo-tované, pyrě), mrkev, hlávkový a ledový salát, červená řepa, cuketa, dýně.
- Těstoviny, rýže, brambory.

### **V případě jakéhokoliv dotazu týkajícího se doporučené stravy nebo dietního režimu kontaktujte:**

– v době hospitalizace nutričního terapeuta prostřednictvím ošetřující sestry

– při propuštění do domácího ošetřování nebo v případě ambulantní léčby se můžete objednat telefonicky do **Poradny nutričních terapeutů** na T 543 124 226, 543 135 246 nebo E [vyziva.poradna@mou.cz](mailto:vyziva.poradna@mou.cz).

Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Kolektiv autorů:  
Mgr. Věra Andrásková  
Bc. Eva Horáková, DiS.

1/2021

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 nepřipustné. Copyright © 2021 MOÚ