Masarykův onkologický ústav

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@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**, 6–8× 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 vůní a pachů** – 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 slaného pečiva** (suchary, slané netučné tyčinky – grissini, kukuřičné křupky netučné, opečený bílý toust, starší bílý rohlík)
- noste volné oblečení, nevhodný je například 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 bujón, 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 **přerušte 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, bujón), 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 (dobře snášené bývají: jablka, meruňky, broskve, nektarinky, meloun (čerstvé, kompotované, pyré), mrkev, hlávkový a ledový salát, červená řepa, cuketa, dýně
- těstoviny, rýže, brambory

KONTAKT

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít **Ambulanci klinické výživy (Nutriční ambulanci)**.

543 135 246
543 134 226
vyziva.poradna@mou.cz

Prostor pro Vaše poznámky:

Informační a edukační centrum MOÚ
Autoři: Mgr. Věra Andrásková,
Bc. Eva Horáková, DiS.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP3/2026/1

www.mou.cz

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