

Při léčbě onkologického onemocnění je využíváno léčebných postupů, které mohou mít za následek (nežádoucí účinek) potlačení imunity. Toto snížení funkce imunitního systému je projevem poklesu množství bílých krvinek (leukopenie) a nebo neutrofilů (neutropenie). Bývá způsobeno zpravidla podáním chemoterapie, případně ozařováním nebo biologickou léčbou.

Při léčbě chemoterapií se obvykle projevívá pokles bílých krvinek za 6-10 dní po podání. Pokud by tento stav u vás nastal, nemusíte jej nijak počítovat. Množství bílých krvinek je pravidelně hodnoceno vaším ošetřujícím lékařem.

Pokud vám lékař oznámí, že máte malé množství bílých krvinek (neutropenie nebo leukopenie), je vhodné, abyste dodržovali určitá dietní i režimová opatření. Tato opatření trvají po dobu poklesu krvinek, po jejich úpravě je možné se opět vrátit k běžnému režimu.

1. Nepohybujte se v místě výskytu většího množství lidí (kino, divadlo).
2. Zamezte kontaktu s nemocnými lidmi s infekčními chorobami ve vašem okolí (rýma, kašel).
3. Dbejte na důkladné umývání rukou (po návratu domů, po použití WC, před jídlem, ...).

Obecná stravovací opatření:

1. Vyhněte se konzumaci syrového masa a vajec.
2. Konzumujte vždy čerstvě uvařené jídlo. Skladování a nedostatečné ohřívání pokrmu podporuje růst patogenních (škodlivých) mikroorganismů.
3. Vyvarujte se konzumace dlouho otevřených a skladovaných balení kompotů, kečupu, různých druhů studených omáček apod.
4. Nestravujte se ve veřejných stravovacích provozech, rychlých občerstveních apod.
5. Při přípravě jídel dbejte na oddělení zpracování syrových a vařených surovin, např. nekrájejte zeleninu syrovou a vařenou stejným, neumytým nožem.
6. Při použití koření do jídla je nutné jej řádně povařit.
7. Nikdy nekonzumujte potraviny již napadené plísní, např. u jablka nestačí vyříznout napadené místo, plíseň je již pravděpodobně rozšířena ve větší části jablka, v tekutině se šíří plíseň ještě rychleji.
8. Důkladně kontrolujte, zda potraviny, které si kupujete, mají neporušený obal a zda nejsou plesnivé nebo jinak kontaminované.
9. Kupujte si uzeniny a sýry balené v ochranné atmosféře, vyhněte se nákupu uzenin a sýrů u pultového prodeje z důvodu rizika kontaminace potraviny.
10. Nepijte vodu přímo z láhve, ale nalijte si ji do skleničky. Zamezte zanesení nečistoty do láhve.

Dietní opatření:

1. Rizikové potraviny, které je ze stravy doporučeno vyloučit:

- syrové mléko, které nebylo tepelně ošetřeno,
- mléčné výrobky s živou kulturou: jogurt, zakysaná mléka, zakysaná smetana, plísňové zrající sýry (Niva, Camembert, Hermelín, Tvarůžky apod.),

- syrové maso (tatarský biftek, sushi, ústřice, zavináč),
- grilované maso,
- uzeniny vyráběné sušením syrového masa a s plísní na povrchu (Uherský salám, Poličan, Herkules, Paprikáš, Chorizo, Fuet),
- uzené ryby - makrela,
- domácí uzené maso a uzeniny,
- kvašená zelenina - kysané zelí, okurky
- Kombucha a kefir vyrobený pomocí Tibetské houby,
- syrová zelenina, kterou nelze řádně umýt: všechny druhy salátů (ledový, hlávkový, římský), česnek, cibule, celer řapíkatý, jarní cibulka, pór, syrové bylinky, které nelze řádně umýt: bazalka, satrajka, libeček, estragon, tymián),
- syrové ovoce, které nelze řádně umýt: maliny, ostružiny, - jahody, třešně, rybíz, angrešt, švestky, hrozny,
- sušené ovoce, ořechy (vlašské, kešu, mandle, pistácie), semena (dýňová, chia, sezamová, lněná),
- med (možnost kontaminace),
- nevhodně např. v igelitovém sáčku skladované pečivo (riziko vzniku plísní),
- tepelně neupravené cereálie např. ovesné vločky,
- lahůdkářské výrobky: krémové zákusky, chlebičky, majonézové saláty, plněné bagety, aspiky, pomazánky apod.,
- pivo nepasterizované, nefiltrované s živými kvasinkami, pivo točené,
- víno točené, burčák,
- doplněk stravy - probiotika (obsahující živé bakterie).

2. Vhodné potraviny:

- tepelně opracované mléko (UHT nebo pasterizace),
- mléčné výrobky: tvarohové sýry (Lučina, Gervais, ...), tvrdé sýry (Eidam, Ementál, Gouda, ...), Mozzarella, Cottage, tavené sýry, mléčné a smetanové dezerty (Monte, Termix, Pribináček, ...),
- tepelně opracované maso (vařené, dušené, pečené, smažené, ...),
- balené uzeniny: šunka, salám Vysočina,
- rybí konzervy (tuňák ve vlastní šťávě, sardinky v oleji, ...) vejce vařené (natvrdo),
- zelenina dobře omytá, oloupaná, případně tepelně opracovaná (mrkev, celer, petržel, paprika, okurek, dýně, cuketa, patizon, rajče, ...), sterilovaná (okurek, hrášek, kukuřice, cibulka, ...), kečup,
- ovoce dobře omyté, oloupané, případně tepelně opracované (jablko, banán, meruňka, broskev, nektarinka, pomeranč, mandarinka, ...), sterilované (švestky, třešně, ryngle, angrešt, ...), marmelády a džemy,
- čerstvé pečivo,
- přílohy: těstoviny, rýže, knedlíky, brambory,
- tepelně opracované luštěniny (sója, čočka, cizrna, hrách),

- cukrovinky: sušenky, keksy, čokoláda, zmrzlina balená,
- obilninové kaše dostatečně dlouho povařené (pohanková, vločková, jáhlová, rýžová),
- cukr, sůl, ocet,
- tuky: máslo, oleje, sádlo,
- pasterizované lahvé pivo,
- káva a čaj od kvalitních výrobců, vhodně skladovaný.

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 (tel. 543 124 226, 543 135 246).

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



DOPORUČENÍ VÝŽIVY PRO NEMOCNÉ S POTLAČENOU IMUNITOU