



DOPORUČENÍ PŘI SUCHOSTI V DUTINĚ ÚSTNÍ



UNIVERZITNÍ
ONKOLOGICKÉ
CENTRUM
BRNO

Suchost v ústech u pacientů s nádorovým onemocněním může mít mnoho příčin. Vzniká jako vedlejší nežádoucí účinek léčby, především následkem ozařování v oblasti krku a hlavy, chemoterapie nebo vlivem některých léků. Nedostatek slin vede ke zhoršení hygieny dutiny ústní, vzniku zubního kazu a především zhoršuje polykání a způsobuje výrazné snížení příjmu stravy. Tento stav může vést k hubnutí, které je pro vás nevýhodné, protože může nepříznivě ovlivnit léčbu. Dodržováním některých dietních doporučení můžete snížit své problémy a udržet dobrý stav výživy i v tomto období.

Jak mám postupovat?

- Žvýkejte žvýkačky bez cukru, zvyšují vylučování slin a pomáhají udržovat dobrou hygienu dutiny ústní.
- Žvýkání jídla má podobný účinek jako žvýkačka.
- Cucejte tvrdé kyselé bonbóny nebo kostky ledu. (Doporučení není vhodné při zvýšené citlivosti sliznice v dutině ústní).
- Dutinu ústní zvlhčujte častým popíjením malého množství vody.
- Jezte pokrmy s masovými štávami, omáčkami, dresinky, abyste usnadnili polykání. Měkké jídlo - kaše, pudinky, tvaroh, jogurty, kompoty, zmrzlina, banány apod. se lépe polykají, ale nezvyšují tvorbu slin.
- Jídlo zapíjejte tekutinami.
- Nejezte ani suchá ani příliš kořeněná jídla, která vysušují sliznici.
- Kyselá jídla zvyšují tvorbu slin, ale nejsou vhodná u nemocných s bolestmi v dutině ústní.
- Mléko a mléčné nápoje mohou být vhodnější náhražkou slin než voda.
- Udržujte vlhké rty pomocí masti, vazelíny, balzámu na rty.
- Udržujte správnou hygienu dutiny ústní, čistěte zuby měkkým zubním kartáčkem, vyplachujte vhodnou ústní vodou. Nejsou vhodné ústní vody s alkoholem a glycerinem, protože vysušují sliznice.
- Lékař vám může předepsat speciální náhražky slin nebo tablety zvyšující tvorbu slin.
- Žádejte v lékárně výrobky typu Nutilis, Resource Thicken up, určené k přidání do stravy. Tyto přípravky po přidání do hotového pokrmu nebo nápoje usnadní polykání.
- Zařazujte do jídelního lístku pokrmy s vyšším obsahem

energie, abyste zabránili hubnutí. Vhodnými potravinami jsou např.: mléko, ovocné mléčné nápoje, čokoládové nápoje, acidofilní mléko; mražené mléčné výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, pudink, smetanové krémy; sýry smetanové, tvarohové, tavené; kompoty, džemy, ovocné přesnídávky, ovocné šťávy, džusy, apod. Využijte také farmaceutických přípravků určených k popíjení (Nutridrink, Fresubin, Resource), které můžete zakoupit v každé lékárně.

Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku:

Polévka francouzská (4 porce)

80g líbového hovězího masa, 20g Ramy (na vaření), 160g zeleniny, 2 bílky, celý pepř, nové koření, sůl, pažitka
Nadrobno nakrájené maso dáme do vody, osolíme, přidáme koření a vaříme, až je maso měkké. Vyjmeme koření, dáme k masu nakrájenou, na rostlinném tuku, orestovanou, zeleninu a dovaříme. Do hotové polévky přidáme na kostičky nakrájený bílek z vajíčka uvařeného natvrdo a čerstvou nakrájenou pažitku.

Dušená krkovička se zeleninou a žampiony

(rozpis pro 5 osob)

750g vykostěné krkovičky, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, 2 mrkev, 2 petržele, 250g žampionů (lze nahradit sušenými houbami), 2 jalovcové bobulky, 4 hřebíčky, svazeček zeleniny (1 pórek, petrželka několik snítek tymiánu), 1 - 2 bobkové listy, 1 plátek tmavšího chleba, 1/4 l masového vývaru, 120g kysané (18%) smetany.

Maso osolíme, opepříme, případně povážeme, aby vznikl úhledný špalíček a na horkém oleji je ze všech stran opečeme. Opečené maso vyjmeme a dáme stranou. Mrkev a petržel nakrájíme na malé kostičky. Houby nakrájíme nadrobno. Vše společně na tuku po mase osmahneme. Osmahlou zeleninu položíme ke kraji kastrolu, maso vložíme doprostřed. Jalovec, hřebíček, bobkové listy i svazeček zeleniny zabalíme do řídké tkaniny a přiložíme k masu. Chléb rozdrobíme a nasypeme na maso. Vše zalijeme vývarem. Kastrol přiklopíme pokličkou, vložíme do mírné trouby a maso necelých 2 1/2 hodiny dusíme. Měkké maso vyjmeme z kastrolu, zakryjeme alobalem a necháme stát v teple. Z kastrolu odstraníme balíček se zeleninou a kořením, ve šťávě rozmícháme kysanou smetanu, přivedeme k varu, vypneme a šťávu případně ještě dokořeníme. Podáváme ji k masu nakrájenému na plátky. Při problémech s polykáním

maso pomelete na masovém strojku a přidáte do masové šťávy. Jako příloha jsou vhodné nudle nebo domácí noky.

Smetanový koktail

100ml zmrazeného smetanového krému (smetanové zmrzliny), 100ml kávové smetany, 200ml mléka, 50ml ananasového sirupu (šťávy z ananasového kompotu) a kolečko kompotovaného ananasu.

Všechny dobře vychlazené suroviny dáme do elektrického mixéru (šlehače) a šleháme asi 1 minutu. Hotový nápoj ozdobíme kolečkem ananasu.

Rýžový pudink s ovocem

1/2l mléka, 1 lžičce cukru, 1 sáček vanilkového cukru, 150g rýže, 2 lžičce másla, 4 plátky želatiny (nebo želatina v sáčku), 1/8 šlehačky, kompotové ovoce nebo ananas z konzervy, ovocná šťáva

Propláchnutou rýži osmahneme na másle, poté zalijeme mlékem, přidáme cukr a v otevřeném hrnci vaříme, až se tekutina vsákne. Želatinu necháme nabobtnat v troše studené vody, přidáme lžičci horké vody, dobře umícháme a zašleháme do rýže. Do prochládlé rýže vmícháme kousky ovoce a 1/8 ušlehané smetany. Pak rýži dáme do studenou vodou vypláchnuté pudinkové formy nebo kulaté misky a necháme v lednici dobře vychladit. Před podáváním pudink vyklopíme, obložíme ovocem a můžeme polít i trochou ovocné šťávy.

Autor: Danuše Hrbková,
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno
MUDr. Milana Šachlová, CSc.,
Masarykův onkologický ústav

Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomáška, CSc.,
Interní hematologická klinika LF MU a FN Brno
Masarykův onkologický ústav

2005

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

www.mou.cz

www.prevencenadoru.cz

educentrum@mou.cz

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ER.



www.mou.cz