

# DOPORUČENÍ PŘI SUCHOSTI V DUTINĚ ÚSTNÍ

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 ke zhoršování polykání. Způsobuje tak 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 NEJLÉPE 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 šťávami, omáčkami, dresinky, abyste usnadnili polykání. Měkké jídlo - kaše, pudinky, tvaroh, jogurty, kompoty, zmrzliny, 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. Nevhodné jsou 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 například mléko, ovocné mléčné nápoje, čokoládové nápoje, acidofilní mléko, mražené mléčné výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, pudink, smetanové krémy, smetanové, tvarohové a tavené sýry, kompoty, džemy, ovocné přesnídávky, ovocné šťávy, džusy, apod.
- Využijte také farmaceutických přípravků určených k popíjení (Nutridrink, Eresubin, Resource), které můžete zakoupit v každé lékárně.

## NĚKOLIK RECEPTŮ PRO ZPESTŘENÍ VAŠEHO JÍDELNÍČKU:

### Polévka francouzská

(4 porce)

80 gramů libového hovězího masa, 20 gramů Romy (na vaření), 160 gramů 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 žampióny

(pro 5 osob)

750 gramů vykostěné krkovičky, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, 2 mrkev, 2 petržele, 250 gramů žampiónů (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 litru masového vývaru, 120 gramů 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 a 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 stroju a přidáte do masové šťávy. Jako příloha jsou vhodné nudle nebo domácí noky.

## Smetanový koktejl

100 ml zmrazeného smetanového krému (smetanové zmrzliny), 100 ml kávové smetany, 200 ml mléka, 50 ml 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 puding s ovocem

1/2 litru mléka, 1 lžice cukru, 1 sáček vanilkového cukru, 150 gramů rýže, 2 lžice másla, 4 plátky želatiny (nebo želatiny 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 lžici 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 pudingové formy nebo kulaté misky a necháme v lednici dobře vychladit. Před podáváním puding vyklopíme, obložíme ovocem a můžeme polít i trochou ovocné šťávy.



Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy  
Autor: Mgr. Věra Andrášková

NP5/2025/0

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)  
 543131111

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 nepřipustné. © 2025