

DOPORUČENÍ PŘI PRŮJMECH ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ

Informační a edukační centrum

E educentrum@mou.cz

Nutriční poradna

E vyziva.poradna@mou.cz

Jedním z možných nežádoucích vedlejších účinků léčby onkologického onemocnění je průjem. Průjmem většinou nazýváme příliš časté vyměšování řídké, kašovitě až vodnaté stolice, např. s frekvencí vyšší než 5/den oproti normálu. Může se vyskytnout při dietní chybě, při různých onemocněních, při podávání chemoterapie i při radioterapii, zejména při ozařování na oblast břicha. Pokud se u vás tento příznak objeví, vždy informujte svého ošetřujícího lékaře, který rozhodne o léčebném postupu a případně doporučí vhodné protiprůjmové léky (antidiarhoika). Pokud je v rámci léčebného postupu doporučeno dietní opatření, je vhodné dodržovat níže uvedená doporučení.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI AKUTNÍM PRŮJMU

Hlavním nebezpečím silného průjmu je velká ztráta tekutin organismu. Základním opatřením při průjmu je dostatečný příjem tekutin – pitný režim. Vhodné je popíjet slabý hořký čaj či neperlivé minerální vody. Možné je zařadit i rehydratační roztoky např. Kulíšek (lze zakoupit v lékárně).

Doporučujeme podávat rýžový odvar (100 g kulatozrné rýže v 1 litru vody rozvařit a rozmixovat), mrkvový odvar (1/2 kg mrkve v 1 litru vody uvařit do měkka a rozmixovat na řídkou kaši), netučný masový a zeleninový bujon vlažné teploty.

Postupně zařazujeme suchary, starší bílé rohlíky nebo veku, jablечný kompot, pyré, banány, vařená kuřecí prsa, dušenou bílou rýži, vařenou mrkev, brambory, libovou šunku.

Dietní opatření při obnovení příjmu stravy po akutním průjmu a dlouhodobých průjmech

Důležitý je příjem stravy v menších dávkách častěji, tj. 7-8krát denně. Stále dbáme na dostatečný příjem tekutin. Strava v tomto období nesmí zbytečně dráždit sliznici trávicího ústrojí, měla by být nenadýmavá a lehce stravitelná. Jídlo je nutné dobře rozkousat. Pokud nemáte v pořádku chrup, stravu nakrájejte na malé kousky, příp. nastrouhejte nebo pomixujte.

Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

NEVHODNÉ POTRAVINY:

- **Maso**

Tučná, smažená, nakládaná, uzená, konzervy, paštiky, minutky, zvěřina, kachna, husa, silné masové vývary, silné masové tučné šťávy, tučné ryby (losos, kapr, makrela, tuňák, úhoř).

- **Uzeniny**

Salámy trvanlivé, klobásy, pikantní párky, slanina, škvarky.

- **Mléko**

Jako samostatný nápoj.

- **Mléčné výrobky**

Tučné zrající sýry, sýry s pikantní příchutí, smetanové jogurty, zakysaná smetana, zakysaná mléka plnotučná, tvrdé sýry s více než 40% tuku v sušině.

- **Vejce**

Smažená.

- **Zelenina**

Nadýmavá, se slupkami – cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, ředkvičky, paprika, okurky, brukev, jarní cibulka, celer řapíkatý, křen, hrášek, fazolové lusky, zelenina nakládaná.

- **Ovoce**

Tvrdé, syrové, nedozrálé, se slupkami, zrníčky – hrušky, fíky, borůvky, jahody maliny, ostružiny, rybíz, angrešt, brusinka, švestky, blumy, třešně, hrozny, kaki, granátové jablko, avokádo.

- **Pečivo**

Čerstvé kynuté, celozrnné, sypané semínky.

- **Přílohy**

Kynuté knedlíky, smažené bramboráky, celozrnné těstoviny, bulgur.

- **Luštěniny**

Sója, čočka, fazole, cizrna.

- **Moučníky**

Cukrovinky, krémové zákusky, čokoláda.

- **Koření**

Chilli, pepř, kari, směsi ostrých koření např. grilovací směs apod.

- **Kondimenty**

Majonéza, tatarská omáčka, hotové studené omáčky.

- **Alkoholické nápoje**

Pivo, víno, destiláty.

- **Nápoje**

Káva, perlivé nápoje.

- **Ostatní**

Sušené ovoce, ořechy (vlašské, kešu, mandle, pistácie), semena (dýňová, chia, sezamová, lněná), potraviny a žvýkačky obsahující umělá sladidla.

VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN:

- **Maso**

Libové hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí, králík, ryby (štika, treska, candát, amur, pstruh, okoun).

- **Uzeniny**

Libová šunka.

- **Mléčné výrobky**

Tvaroh netučný, acidofilní mléko a kefír nízkotučný, bílý jogurt a ovocný jogurt (meruňkový, banánový, broskvový) do 3 % tuku v sušině, sýry nízkotučné přírodní – tavené, tvarohové, tvrdé (do 30 % tuku v sušině), nízkotučný Cottage.

- **Vejce**

Vařená.

- **Cukr**

Med – nepřeslazuje.

- **Pečivo**

Celozrnné pečivo (graham, vícerznné), sladké kynuté pečivo, lístkové pečivo, croissanty.

- **Ovoce**

a) syrové – banány, oloupané strouhané jablko

b) tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupání broskve a meruňky

c) kysely, rosoly, pyré (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné kukuřičkou nebo bramborovou škrobovou moučkou a povařené, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou) – jablka, meruňky, broskve, z pomerančové a mandarinkové šťávy

- **Pečivo**

Starší rohlíky, veka, netučná vánočka, mazanec, suchary.

- **Přílohy**

Brambory, rýže, těstoviny, houskové knedlíky, bramborové knedlíky, krupicové noky, kuskus.

- **Moučníky**

Piškotové, bílkové těsto.

- **Koření**

Bobkový list, nové koření, kmín, kurkuma, bazalka, libeček, pažitka, kopr, citrónová a pomerančová kůra, vanilka.

- **Nápoje**

Voda neperlivá, minerální vody neperlivé, čaj ovocný a černý.

Příprava pokrmů

Při přípravě pokrmů používejte vaření, dušení i pečení.

Nevhodné je smažení a grilování.

V případě zhoršení potíží i při dodržování výše uvedených dietních opatření je vhodné zpřísnit (zúžit) výběr potravin.

Ze stravy je nutné vyloučit mléčné výrobky (jogurt, zakysaná mléka, tvaroh), volný tuk (mazání pečiva) a volný cukr.

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** (T 543 124 226, 543 135 246,

E 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