Masarykův onkologický ústav

PRŮJMY

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

Jedním z možných nežádoucích vedlejších účinků léčby onkologického onemocnění je průjem. Průjmem většinou nazýváme příliš časté vyměšování řídké, kašovité 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 oblasti 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 kulatozrnné 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 bujón vlažné teploty.

Postupně zařazujeme suchary, starší bílé rohlíky nebo veku, jablečný 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 rozmixujte.

Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

NEVHODNÉ POTRAVINY

• Maso
Tučné, smažené, nakládané, uzené, 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
Cukr a med – nepřeslazujeme.
• Pečivo
Celozrnné pečivo (graham, vícerznné), sladké kynuté pečivo, listové pečivo, croissanty.

• Ovoce
a) syrové – banány, oloupané strouhané jablko
b) tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupané broskve a meruňky
c) kysely, rosoly, pyré (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné kukuřičkou nebo bramborovou škrobovou moučkou a povařené, rosol – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné agar-agarem nebo želatinou, 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:

a) v době hospitalizace nutričního terapeuta prostřednictvím ošetřující sestry,

b) při propuštění do domácího ošetřování nebo v případě ambulantní léčby se můžete objednat telefonicky nebo e-mailem do Poradny nutričních terapeutů:
543 124 226, 543 135 246
vyziva.poradna@mou.cz

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543 131 111

NP6/2025/1

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. © 2025