

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, jablečný kompot, pyré, banány, vařená kuřecí prsa, dušenou bílou rýží, vařenou mrkev, brambory, libovou šunkou.

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. nastrojte nebo pomixujte.

Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

Nevhodné potraviny:

- masa – tučná, smažená, nakládána, 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,
- vejce – smažené,
- 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,
- 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, angraš, brusinka, švestky, blumy, třešně, hrozny, kaki, granátové jablko, avokádo,
- sušené ovoce, ořechy (vlašské, kešu, mandle, pistácie, ...), semena (dýňová, chia, sezamová, lněná, ...),
- 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.,
- majonéza, tatarská omáčka, hotové studené omáčky,
- alkoholické nápoje – pivo, víno, destiláty,
- káva, perlivé nápoje,
- potraviny a žvýkačky obsahující umělá sladidla.

Vhodné potraviny:

- masa – libové hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí, králík, ryby (štika, treska, candát, amur, pstruh, okoun),
- uzeniny – libová šunka,
- mléčné výrobky – tvaroh netučný, acidofilní mléko a kefir 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 vařené,
- cukr, med – nepřeslazuje,
- zelenina – vařená, popřípadě lisovaná mrkev, špenát, dýně, cuketa, patizon, rajčatová šťáva a protlak, petržel a celer v polévce, syrový, jemně nakrájený hlávkový, ledový salát

- ovoce:
 - a) syrové – banány, oloupané strouhané jablko,
 - b) tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupané broskve a meruňky,
 - c) kyselé, 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, cukrovinky: piškotové, bílkové těsto,
- koření – bobkový list, nové koření, kmín, kurkuma, bazalka, libeček, pažitka, kopr, citrónová a pomerančová kůra, vanilka,
- voda neperlivá, minerální vody neperlivé, čaj ovocný a černý.

Příprava pokrmů

- Při přípravě pokrmů používejte vaření, dušení i pečení.
- Nevhodné je smažení, 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 (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



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



DOPORUČENÍ PŘI PRŮJMECH ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ