Masarykův onkologický ústav

PRŮJMY

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

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.

VÝBĚR NEVHODNÝCH POTRAVIN

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
Syrové: banány, oloupané strouhané jablko.
Tepelně upravené: dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupané broskve a meruňky.
Kysely, rosoly, pyré: kysel – ovoce uvařené doměkka, rozmixované, zahuštěné kukuřičkou nebo bramborovou škrobovou moučkou a povařené, rosol – ovoce uvařené doměkka, rozmixované, zahuštěné agarem nebo želatinou, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou, možné jsou kysely, rosoly či pyré z jablek, meruněk, broskví, pomerančových a mandarinkových šťáv.

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.

KONTAKT

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít Ambulanci klinické výživy (Nutriční ambulanci).

543 135 246, 543 134 226
vyziva.poradna@mou.cz

Prostor pro Vaše poznámky

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP6/2026/1

www.mou.cz

Kontakt pro lékaře	543 131 074	Prevence	543 131 071
Nádorová infolinka	800 222 322	Nový pacient	543 131 072
Spojovatelna	543 131 111	Stávající pacient	543 131 073

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. © 2026