

# DOPORUČENÍ PŘI ZÁCPĚ

**Onkologické onemocnění a jeho léčba má významný vliv na stav výživy.** Samotné onkologické onemocnění způsobuje změnu využití živin v organismu. Léčba onkologického onemocnění např. chemoterapie, radioterapie a operace často způsobuje potíže s příjmem stravy nebo využitím živin v organismu. Následkem těchto faktorů může být vznik podvýživy, ale i potřeba změnit výběr potravin a technologickou úpravu pokrmů pro dosažení stravy šetřící gastrointestinální trakt. Hodnocení rizika vzniku podvýživy nebo již rozvinuté podvýživy a potřeby úpravy stravování je nedílnou součástí léčby onkologického onemocnění. Hodnocení probíhá v rámci vyšetření, které zpravidla vykonává Váš ošetřující lékař, nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista. Výsledkem vyšetření je doporučení v oblasti výživy a stravování pro udržení dobrého stavu výživy.

**Udržení dobrého stavu výživy bez hubnutí a zejména udržení nebo i zlepšení objemu a kvality aktivní svalové hmoty je velmi důležité pro zvládnutí léčby, snížení množství a trvání nežádoucích účinků léčby, zlepšení hojení ran po operacích, zlepšení hojení kožních reakcí po ozařování a udržení soběstačnosti.**

Chronická **zácpa** je častou funkční poruchou, na které se může podílet celá řada faktorů – nedostatek pohybu, strava s malým obsahem vlákniny, nedostatečný pitný režim, nervové vypětí, některé druhy léků (např. léky proti bolesti) apod.

Je možné ovlivnit zácpu i jinak než projímadly? U mnohých pacientů lze vhodnou stravou s vyšším obsahem vlákniny a dostatečným příjmem tekutin dosáhnout dobrého výsledku a zlepšit vyprazdňování.

## NABÍZÍME VÁM NĚKOLIK DOPORUČENÍ PRO PODPORU VYPRAZDŇOVÁNÍ:

- Jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Vhodná je syrová zelenina, ovoce (především ty druhy, které lze jíst se slupkou), semena, ovesné vločky, celozrnné pečivo, pšeničné otruby apod. Příjem vlákniny by měl být přibližně 30 g za den.
  - Pokud za den zkonzumujete celkem **500 g ovoce a zeleniny**, získáte přibližně **10 g vlákniny**. Ovoce či zeleninu v množství 150–200 g přidejte ke každému hlavnímu jídlu nebo na svačinu.
  - Ke každému hlavnímu jídlu zařaďte **zdroj složených sacharidů** (luštěniny, ovesné či jiné obilné vločky, žitný nebo celozrnný chléb, brambory, celozrnné těstoviny, celozrnnou rýži apod.). Tím přijmete dalších **10–15 g vlákniny**.
  - Zbývající množství vlákniny doplňte menší porcí **ořechů nebo semínek** (20 g Vám průměrně dodá **2–5 g vlákniny**).
- Při navyšování příjmu vlákniny postupujte pomalu. Zpočátku může zařazení většího množství vlákniny do stravy zvýšit nadýmání (meteorismus). Časem tyto nepříjemné příznaky vymizí. Proto se v počátku vyhněte jídlům či nápojům, které výrazně vedou k plynatosti (luštěniny, květák, cibule, perlivé nápoje).
- Pijte alespoň 2,5 l tekutin denně, vhodné jsou ovocné šťávy, džusy, minerální vody, bylinné nebo ovocné čaje a voda. Do pitného režimu nezahrnujte kávu a nápoje s alkoholem.
- Vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj.
- Věnujte se každodenní fyzické aktivitě a pravidelně cvičte.
- V lékárně se informujte o možnosti použití přírodních projímadel nebo vhodných minerálních vod.
- Všechna projímadla používejte po poradě s lékařem.

## PŘÍKLADY TŘÍ JÍDELNÍČKŮ

Pokud jste se právě rozhodli, že chcete udělat něco pro svoje zdraví a začít jíst více vlákniny, pak doporučujeme množství navyšovat postupně, každý den o trochu více. Níže uvádíme příklady tří jídelníčků od nejméně vhodného (8 g vlákniny) přes lepší (19 g vlákniny) až po nejvíce vhodný (34 g vlákniny):

8 g	19 g	34 g
<b>SNÍDANĚ</b> rohlík bílý 2 ks, pomazánkové máslo, plátek sýru	<b>SNÍDANĚ</b> rohlík 2 ks, pomazánkové máslo, plátek sýru	<b>SNÍDANĚ</b> kaše obilninová (oves, pohanka) s banánem a keфіrem, sypaná sezamem
<b>SVAČINA 1</b> 0	<b>SVAČINA 1</b> jablko	<b>SVAČINA 1</b> zeleninový salát (ledový salát, rukola, okurek, rajče) s jogurtových dipem a kešu oříšky
<b>OBĚD</b> polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, dušená rýže	<b>OBĚD</b> polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, dušená rýže, salát zelný s kukuřicí	<b>OBĚD</b> polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, celozrnná rýže, salát zelný s kukuřicí
<b>SVAČINA 2</b> tvarohový šáteček	<b>SVAČINA 2</b> tvarohový šáteček	<b>SVAČINA 2</b> jablko
<b>VEČEŘE</b> toust bílý, šunka, sýr, paprika	<b>VEČEŘE</b> toust bílý, šunka, sýr, paprika	<b>VEČEŘE</b> toust celozrnný, tuňák, sýr, paprika

## PŘÍKLADY OBSAHU VLÁKNINY V POTRAVINÁCH:

Potravina (100 g)	Obsah vlákniny	Potravina (100 g)	Obsah vlákniny
salát hlávkový	0,9g	brokolice	2,8g
okurka salátová	0,9g	mrkev	3g
jahody	1,3g	ořechy lískové	3,5g
ananas	1,3g	rybíz červený	4,7g
brambory	1,3g	mandle	6g
rebarbora	1,4g	ovesné vločky	7g
švestky	1,5g	rýže natural	7g
pomeranče	1,8g	chléb celo- zrnny	8g
paprika zelená	1,9g	fíky sušené	12,4g
špenát	2,1g	hrách loupaný celý žlutý	12,6g
nektarinky	2,2g	čočka velkozrná	15g
borůvky	2,2g	fazole barevná	17,3g
ořechy vlašské	2,7g	pšeničné otruby	44g



Informační a edukační centrum MOÚ  
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy

Autor: Mgr. Věra Andrášková,  
vedoucí nutriční terapeutka  
Bc. Eva Horáková, DiS.,  
nutriční terapeutka

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

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

NP7/2024/1

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. © 2024