

# DOPORUČENÍ PŘI NEŽÁDOUCÍM HUBNUTÍ U ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum

E [educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)

Nutriční poradna

E [vyziva.poradna@mou.cz](mailto:vyziva.poradna@mou.cz)

Hubnutí při onkologickém onemocnění je nežádoucí. Toto onemocnění a jeho léčba má významný vliv na stav výživy, protože způsobuje změnu využití živin v organismu. Léčba onkologického onemocnění, (např. chemoterapie, radioterapie, operace), často přináší potíže s příjmem stravy nebo využitím živin v organismu. Následkem těchto faktorů může být vznik podvýživy. Hodnocení rizika vzniku podvýživy, nebo již rozvinuté podvýživy je nedílnou součástí léčby onkologického onemocnění. Vyšetření zjišťující přítomnost podvýživy zpravidla vykonává ošetřující lékař, nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista.

Jedním z ukazatelů dobrého stavu výživy, který můžete sledovat doma sami, je vaše tělesná hmotnost. V období léčby onkologického onemocnění je cílem udržet stávající váhu. Úbytek hmotnosti je nežádoucí, protože zpravidla dochází k úbytku svaloviny. I pokud máte nadváhu nebo trpíte obezitou, může vám být diagnostikována lékařem nebo nutriční terapeutkou podvýživa. Při ní dochází ke snížení obranyschopnosti organismu, zhoršení hojení ran, celkové slabosti a soběstačnosti.

Při onkologickém onemocnění a probíhající léčbě, která má za následek hubnutí, je vhodné dodržovat stravovací režim, který zajistí dostatečný přívod zejména biologicky kvalitních bílkovin s dostatečným množstvím energie. Mnohdy bývá doporučeno zrušení dietních omezení, a ta jsou nahrazena stravou obsahující dostatečné množství všech živin. Individuální stravovací režim vám pomůže nastavit nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista.

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.

## Doporučený výběr potravin – zvýšení množství kvalitních bílkovin ve stravě:

- **Tvrdý sýr**

nastrouhat na maso, ryby, zeleninu, přidat do pomazánek, do polévek, posypat rýží, těstoviny, bramborovou kaší.

- **Tvaroh**

Ve formě pomazánek, přidat do základů těst, jako náplň do sladkých i slaných jídel, kombinace s pudinkem, slané studené omáčky, do mléčných koktejlů.

- **Jogurt**

Přidat do pomazánek, mléčných nápojů, koktejlů, slané studné omáčky, přidat do základů těst, formou zmrzliny.

- **Vařené vejce**

Nastrouhat nadrobno, na maso, ryby, zeleninu, přidat do pomazánek, do polévek, posypat rýží, těstoviny, bramborovou kaší.

- **Vejce**

Jako zavážka do polévek, špenátu, přidat do nákypů (těstovinové, zeleninové).

- **Maso, ryby a drůbež**

Formou pomazánek, náplň do těst, nadrobno nakrájené přidat k zeleninovým salátům, do polévek, omáček, k omeletám.

## Doporučený výběr potravin – zvýšení energetického obsahu stravy:

- **Máslo (rostlinný tuk)**

Přidat do pomazánek, slaných studených omáček, rozpustit na zeleninu, přidat do omáček, šťáv, bramborové kaše, mazat na pečivo, rozpustit na sladké i slané kaše.

- **Smetana**

Náhrada mléka do omáček, polévek, sladkých i slaných kaší, na přípravu těst, mléčné koktejly, kombinovat s ovocem.

- **Kysaná smetana**

S čerstvým ovocem, do pomazánek, koktejlů, jako dip, přidat k moučnickům.

- **Med, džem, cukr**

Sladit nápoje, přidat do mléčných koktejlů, moučnicků.

- **Sušené ovoce**

Kombinovat s oříšky, přidat do náplní do těst, do sladkých kaší.

## Režimová doporučení:

- jíst častěji malé porce stravy, 6-8x denně, konzumace velkého množství stravy najednou může vyvolat nevolnost,
- jíst v klidu, stravu důkladně pokousat,
- po jídle odpočívat vsedě nebo vleže s vyvýšenou hlavou
- nosit volné oblečení, zejména nevhodný je příliš pevný opasek,
- pěstovat aktivní pohyb podle možností, pokud možno kombinace šetrné vytrvalostní zátěže (chůze, procházky, plavání, jízda na kole apod.) a přiměřeného resistenčního cvičení (cvičení proti odporu s pomocí balonku, gumového pásu, vlastní hmotnosti).

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