Masarykův onkologický ústav

NEŽÁDOUCÍ HUBNUTÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@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 a celkové slabosti.

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 rýži, těstoviny, bramborovou kaši.

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 studené omáčky, přidat do základů těst, formou zmrzliny.

Vařené vejce
Nastrouhat nadrobno, na maso, ryby, zeleninu, přidat do pomazánek, do polévek, posypat rýži, těstoviny, bramborovou kaši.

Vejce
Jako zavářka 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 moučníkům.

Med, džem, cukr
Sladit nápoje, přidat do mléčných koktejlů, moučníky.

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

REŽIMOVÁ DOPORUČENÍ

- Jíst častěji malé porce stravy, 6–8× 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).

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

NP9/2026/1

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