



CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O VÝŽIVĚ PO OPERACÍCH STŘEV



UNIVERZITNÍ
ONKOLOGICKÉ
CENTRUM
BRNO

Nádorové onemocnění střev léčíme nejčastěji chirurgicky odstraněním postižené části tenkého nebo tlustého střeva, chemoterapií, radioterapií, popřípadě kombinací více metod. Samo onemocnění i léčba mají vliv na stav vaší výživy. Především správným výběrem potravin můžete předejít nežádoucím obtížím, jako je váhový úbytek, pocit plnosti, křeče v břiše, nevolnost, někdy i zvracení, sklon k průjmům nebo zácpě apod. Doporučení se liší podle období ve kterém se právě nacházíte, podle zákroku a typu onemocnění. Proto je důležité, abyste byli informováni, která část střeva vám byla operací odstraněna a v jakém rozsahu. Dietní doporučení pak musí odpovídat změnám vzniklým po operaci. Například po rozsáhlé operaci tenkého střeva může vzniknout porucha vstřebávání základních živin, ale při odstranění tlustého střeva hrozí více nedostatek vody a minerálních látek.

Krátce po operaci tenkého i tlustého střeva doporučujeme **stravu bezzbytkovou**, dobře tepelně upravenou a lehce stravitelnou, abychom šetřili střevo po operačním výkonu. Později po operaci se výběr potravin řídí zásadami zdravé výživy a individuální snášenlivostí každého z vás.

Obecná doporučení

- V prvních 6 - 8 týdnech po operaci doporučujeme bezzbytkovou stravu, to je omezit ve stravě potraviny, které obsahují nerozpustnou vlákninu - celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce se slupkami a zrníčky, nezralé ovoce, tučná masa a uzeniny, nadýmavou zeleninu, dráždivé koření apod. (viz. doporučení při průjmech).
- Po přizpůsobení organismu změněným podmínkám zvolte co nejpestřejší stravu.
- Pokrmu jezte v malých porcích, často - nejlépe v 2 - 3 hodinových intervalech.
- Jezte pravidelně, abyste si vytvořili rytmus pravidelného vyprazdňování.
- Jezte více během dne, vyvarujte se konzumace jídla pozdě večer.
- Jídlo vždy velmi dobře rozkousejte, pokud nemáte v pořádku chrup, použijte krájení na malé kousky, mletí nebo strouhání - např. u masa, ovoce, zeleniny.
- Dodržujte pitný režim, pijte dostatečné množství tekutin minimálně 2l denně, (v letním období i více) - neslazených nápojů bez oxidu uhličitého.

- Snášenlivost jednotlivých potravin je individuální; pokud vám potravinu vyvolává potíže, vyřadte ji z jídelního lístku.
- Omezte cukr a sladké pokrmy.
- Pokud nesnášíte mléko, nepoužívejte ho.
- Onemocnění střev bývá doprovázeno nedostatkem vitamínů a minerálních látek, které doplníte vhodnými multivitaminovými přípravky. Druh a množství přípravků nutných k doplnění vitamínů a minerálních látek konzultujte s lékařem.

Doporučení pro nemocné po rozsáhlé operaci tenkého střeva s narušeným tlustým střevem

- Jezte malé porce, ale často.
- Jezte pestrou stravu, lákavá úprava pokrmů zvyšuje chuť k jídlu.
- Jezte pokrmy s dostatečným množstvím bílkovin (libové maso, mléčné výrobky, sýry, tvaroh, vejce apod.).
- Mléko jako samostatný nápoj může být špatně snášeno. Pokud pozorujete potíže, nepoužívejte ho. Zkuste netučné kysané mléčné nápoje. Snášenlivost mléka a mléčných výrobků je individuální.
- Omezte tuk ve stravě, pokud trpíte průjmy.
- Vyhýbejte se sladkým pokrmům a konzumaci cukru i medu.
- Při přípravě stravy používejte vaření, dušení nebo pečení, ale smažení velmi omezeně - může vyvolat potíže.
- Vyvarujte se nadměrně kořeněným a ostrým jídlům; naopak mírné koření (např. kmínem, majoránkou, vývar z nového koření, bobkového listu, celého pepře apod.) je vhodné - podporuje chuť k jídlu.
- Nepijte tekutiny během jídla - vhodnější je popíjení mezi jednotlivými jídly.
- Omezte, nebo zcela vynechejte pití perlivých nápojů, sladkých limonád apod.
- Snášenlivost potravin u jednotlivých nemocných může být rozdílná. Proto každou novou potravinu vyzkoušejte nejprve v malém množství. Pokud pozorujete po nějakém jídlu opakovaně potíže, zkuste jinou úpravu při vaření nebo jídlo vyřadte ze svého jídelního lístku.
- Po rozsáhlé operaci tenkého střeva může dojít ke zvýšené tvorbě oxalátových látek v moči a následně ke vzniku oxalátových kamenů. V takovém případě omezte v dietě špenát, silný černý čaj, červenou řepu, reweň, pomeranče a grepy.

- Vyvarujte se nadměrnému přísunu vitamínu C ve formě vitamínových přípravků.
- Vhodné je doplňování výživy přípravky obsahujícími více vitamínů (multivitamínové přípravky).
- Často může být nutné doplnění výživy přípravky vápníku, hořčíku, železa, zinku, kyseliny listové a vitamínu B12.
- Množství přípravků nutných k doplnění vitamínů a minerálních látek konzultujte s lékařem.

Doporučení pro pacienty s ileostomií

- Jezte pravidelně a častěji, malé porce pokrmů. Hladovění přispívá k tvorbě plynů.
- Jezte pomalu, jídlo dobře rozkousejte. Pokud nemáte v pořádku chrup, je vhodné maso pomlít nebo rozkrájet na velmi malé kousky.
- Jezte vydatnější jídla v průběhu dne, zejména ráno a na oběd. Večeře by měla být lehčí a delší dobu před spaním.
- Jezte pestrou stravu bohatou na energii.
- Velmi důležitý je příjem soli, protože dochází ke ztrátám soli a minerálů; příjem soli by neměl poklesnout pod 6 - 10g za den.
- Vhodné jsou pokrmy jednoduché, netučné, s omezením cukru.
- K přípravě jídel používejte vaření, dušení nebo pečení, ale smažení velmi omezeně - může vyvolat potíže.
- Důležitý je příjem tekutin. Pijte především při jídle. Při pití mimo jídlo je vhodné sníst něco menšího, aby se tekutina smísila s potravou.
- Pijte denně 1,5 - 2 litry tekutin.
- Omezte, nebo zcela vynechejte pití perlivých nápojů, sladkých limonád apod.
- Vyvarujte se nadměrně kořeněným jídlům, sůl neomezujte.
- Jídlo nesmí být příliš horké ani studené.
- Při průjmech omezte kávu, cukr, sladkosti, mléko, potraviny s vyšším obsahem vlákniny, jako jsou např.: kapusta, zelí, ředkvičky, kedlubna, luštěniny, celozrnné pečivo, švestky, třešně, fíky, sušené ovoce apod.
- Ke zmírnění průjmů jsou vhodné např.: vývar z rýže a mrkve, dobře uvařená rýže, jemně strouhaná jablka bez slupky, banány, bílé pečivo, starší bílý chléb, černý neslazený čaj, sušené borůvky apod.

- Vyhýbejte se potravinám, které mohou vyvolat koliku, např.: dužina z citrusových plodů (pomeranč, grep), slupky z rajčat, okurky, luštěniny (hrách, fazole, čočka), zelí, kapusta, cibule, sušené ovoce, houby, kukuřice apod.
- Při nadýmání je nutné vynechat luštěniny, zelí, kapustu, květák, čerstvé kynuté pečivo apod.
- Snášenlivost potravin u jednotlivých nemocných může být rozdílná. Proto každou novou potravinu vyzkoušejte nejprve v malém množství. Pokud pozorujete po nějakém jídle opakovaně potíže, vyřadte ho ze svého jídelního lístku.
- Nedostatek vitamínů a minerálních látek můžete hradit popíjením přírodních ovocných a zeleninových šťáv.
- Množství jiných přípravků nutných k doplnění vitamínů a minerálních látek konzultujte s lékařem.

Doporučení pro pacienty s kolostomií

- Jezte pravidelně a častěji malé porce pokrmů.
- Zpravidla potraviny, které pacient snášel před operací, snáší i po ní, proto přísné diety nejsou namístě.
- Jezte pomalu, jídlo dobře rozkousejte. Pokud nemáte v pořádku chrup - maso pomelte nebo rozkrájejte na velmi malé kousky.
- Jezte vydatnější jídla v průběhu dne zejména ráno a na oběd. Večeře by měla být lehčí a delší dobu před spaním.
- Důležitý je příjem soli, zvláště dochází-li ke ztrátám průjmy.
- K přípravě jídel používejte vaření, dušení nebo pečení, ale smažení velmi omezeně - může vyvolat potíže.
- Velmi důležitý je dostatečný příjem tekutin. Pijte denně 2 litry tekutin, v letních měsících více.
- Omezte, nebo zcela vynechejte pití perlivých nápojů, sladkých limonád apod.
- Vhodné jsou neperlivé minerální vody pro obsah minerálních látek (neperlivá Magnesia, Dobrá voda, Rudolfův pramen apod.).
- Vyvarujte se nadměrně kořeněným jídlům, sůl neomezujte.
- Snášenlivost potravin u jednotlivých nemocných může být rozdílná, proto nové potraviny vždy nejprve vyzkoušejte v malém množství.
- Při průjmech omezte tučná jídla, kávu, mléko, potraviny

s vyšším obsahem vlákniny, jako jsou např.: kapusta, zelí, paprika, cibule, luštěniny, celozrnné pečivo, švestky, třešně, fíky, alkohol apod.

- Při nedostatku tekutin a špatném složení stravy bude stolice tuhá. Udržujte stolicí kašovitou konzumací vhodné stravy.

Účinek potravin:

- Některé potraviny mohou vést k plynatosti a nadýmání: luštěniny (fazole, čočka, hrách), zelí, kapusta, květák, cibule, česnek, kedlubny, ředkvičky, chřest, šumivé nápoje, pivo, nápoje s kofeinem - kola.
- Některé potraviny se obtížně tráví a mohou způsobit komplikace: houby, kukuřice, slupky z ovoce a zeleniny, luštěniny, ořechy, semena, rajčata, kokos, ananas, celer, čínská jídla.
- Zvýšený zápach stolice: cibule, česnek, kapusta, květák, kedlubny, fazole, ryby, vejce, aromatické a plísňové sýry.
- Zápach a nadýmání tlumí: jogurt, petržel, brusinková šťáva a kompot.
- Působí spíše projímavě: alkoholické nápoje (vínó, pivo, destiláty), ledové nápoje, lněné semínko, rýže naturál, sušené ovoce (švestky, fíky, datle, kokos apod.), větší množství čerstvého ovoce, ovocné šťávy, mošty, zelenina (hlávkový salát, špenát, zelí čerstvé i kysané, paprika, okurky, sterilovaná zelenina), ovesná kaše, mléko, sladkosti, smažená a kořeněná jídla.

Několik praktických rad závěrem

K nastavení správného stravovacího režimu doporučujeme vedení denního záznamu stravy po dobu jednoho týdne
Zaznamenejte

- Co jste jedli, v jakém množství, v jaké úpravě (bez úpravy, vaření, pečení, dušení apod.), v kterou dobu. Pokud možno přesně popište potraviny.
- Kdy a jak často se vyprazdňujete a jaká je stolice.
- Zda se po jídle objevily potíže a jaké - plynatost, eventuálně bolesti, průjem, jiné problémy.
- Záznam zpracuje při vaší kontrole v nemocnici nutriční terapeut a poradí vám s nastavením stravovacího režimu nebo zodpoví vaše dotazy.

Poznámky

Autor: Danuše Hrbková,
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno
MUDr. Milana Šachlová, CSc.,
Masarykův onkologický ústav
Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomáška, CSc.,
Interní hematoonkologická klinika LF MU a FN Brno
Masarykův onkologický ústav

2005

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

www.mou.cz

www.prevencenadoru.cz

educentrum@mou.cz

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ER.



www.mou.cz