Masarykův onkologický ústav

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI POTÍŽÍCH BĚHEM OZAŘOVÁNÍ KRKU A HLAVY

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

Jedním z častých akutních nežádoucích účinků léčby zářením v oblasti hlavy a krku je omezení až znemožnění příjmu potravy ústy. To nastává už během ozařování vlivem otoku a zánětů sliznic a v důsledku postupně narůstající suchosti v ústech, nerozeznáváním jednotlivých chutí stravy, problémům s kousáním i polykáním. Vznikající potíže a nechutenství mohou vést k výraznému úbytku hmotnosti.

Jestliže existuje riziko, že nebudete moci jíst (přijímat stravu ústy) během ozařování, lékař doporučí zavedení PEG (perkutánní endoskopická gastrostomie). Touto výživovou sondou je možná aplikace speciální (enterální) tekuté výživy přes břišní stěnu do žaludku, což je významné opatření bránící nechtěnému úbytku hmotnosti.

Na začátku léčby budete přijímat stravu dle svých možností. Pokud to Váš zdravotní stav vyžaduje a nežádoucí účinky léčby brání příjmu běžné stravy v normální konzistenci, je nutné stravu **mletím, strouháním nebo mixováním** upravit do kašovité až tekuté formy. Kaše, polévky, omáčky a pyré se Vám budou lépe polykat a nebudou dráždit sliznici ústní dutiny. S narůstajícími potížemi se bude postupně množství stravy přijímané ústy snižovat a budete aplikovat více tekuté (enterální) výživy do „PEGu“.

Cílem našeho dietního doporučení je zachovat dobrý výživový (nutriční) stav, který je důležitý pro úspěšné zvládnutí léčby.

Jezte pravidelně, zařazujte svačiny. Vhodné je jíst častěji menší porce jídel, nejlépe po 2–3 hodinách.

Při výběru potravin upřednostňujte ty s vyšší energetickou hodnotou (plnotučné).

Pijte dostatečné množství vhodných tekutin (neperlivé vody, bylinné a ovocné čaje). Zásadně vynechejte pití alkoholu a kouření.

Výživovou hodnotu připravených pokrmů můžete zvýšit přidáním smetany, másla apod.

Příliš horké pokrmy mohou způsobit bolest v ústech, stejně tak i pikantní a kyselé potraviny.

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Pokrmy zpracovávejte vařením, dušením i pečením. Nevhodné je smažení, grilování a používání dráždivých koření (pepř, chilli apod.).

VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN

Maso a výrobky z masa

Drůbeží (kuře, krůta), králík, ryby (candát, lín, platýz, štika, treska aljašská, pstruh, kapr, sumec, tuňák, žralok, losos), libová vepřová kýta, telecí maso, libové hovězí maso, šunka s vysokým obsahem masa, vídeňské párky, jemné párky.

Mléko a mléčné výrobky

Jogurt smetanový, jogurt plnotučný (asi 9 % tuku), jogurt polotučný (asi 3 % tuku), tvaroh polotučný, tvaroh tučný, tvrdý tvaroh na strouhání, sýry tvarohové (žervé, lučina, palouček), sýry tavené smetanové bez pikantních příchutí, zakysané mléčné nápoje (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko), zakysaná smetana, cottage, tvrdé sýry (30–40 % tuku).

Vejce

Vejce můžete zařadit do jídelníčku jak při přípravě pokrmů, tak i samostatně – například vařená natvrdo.

Vaječné bílky (šmakoun) jsou také vhodné. Vařená a nastrouhaná vejce lze přidávat do polévek, omáček a dalších jídel.

Luštěniny

Hrách, čočka, sója, fazole (je nutné dobře povařit).

Tuky
Máslo, rostlinná másla, rostlinné oleje např. slunečnicový, olivový, dýňový (přidávat do hotových pokrmů).

Cukr, medy, džemy, čokoláda
Zvyšují energetickou hodnotu stravy.

Pečivo
Houska, rohlík, veka, vánočka, bílá kaiserka bez posypu, bílý toustový chléb, pšenično-žitný chléb (kmínový, Šumava).

Ovoce
Banány, jemně strouhaná jablka; další druhy ovoce tepelně upravené a rozmixované – kompoty, pyré. Při potížích s pálením v dutině ústní nebo při polykání je možné vyzkoušet konzumovat ovoce se smetanou nebo tvarohem.

Zelenina
Syrová jemně strouhaná např. mrkev, dušená – všechny druhy (pozor na tvrdé slupky a zrníčka), např. špenát, dýně, rajčata, kapusta, zelí…

Přílohy
Bramborová kaše, houskový knedlík. Drobné těstoviny a rýži konzumujte obezřetně, při potížích s polykáním hrozí riziko vdechnutí.

Koření
Pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, máta, vanilka, citrónová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu a hub, kurkuma, vývar z hřebíčku a skořice.

O všech potížích (nežádoucích účincích léčby) vyskytujících se při léčbě informujte svého ošetřujícího lékaře.

Další z možných nežádoucích účinků onkologické léčby a doporučení k jejich tlumení:

SUCHOST V ÚSTECH, SNÍŽENÉ VYLUČOVÁNÍ SLIN

Je vhodné cucat kostky ledu (ne při zvýšené citlivosti dutiny ústní); často popíjet malé množství vody, minerálku, event. mléko po jednotlivých doušcích. Před jídlem doporučujeme vyčistit chrup, kloktat, vytírat borglycerinem, jídlo zapíjet tekutinami. Pokrmy vhodné s masovou šťávou, omáčkou, dresinkem – k usnadnění polykání.

BOLESTI V DUTINĚ ÚSTNÍ NEBO BOLESTIVÉ POLYKÁNÍ

Jíst častěji menší porce a upřednostňovat vařená, měkká jídla, kašovitou nebo tekutou stravu. Je nutné vyplachovat dutinu ústní vodou, používat slámku k pití. Lépe tolerované jsou chladnější pokrmy.

ZMĚNĚNÉ VNÍMÁNÍ CHUTI

Je vhodné kuchyňskou úpravou zvýraznit chuť jídla, dochutit kořením, cukrem. Před jídlem je nutné provést hygienu dutiny ústní – vyčistit zuby, vykloktat. Je vhodné přidat jemná koření (oregano, tymián, bazalka, majoránka). Je-li chuť na ovoce, zkusit k němu přidat smetanu.

Další informace o výživě při onkologických onemocněních naleznete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu (www.mou.cz) → Pro pacienty → Informační a edukační centrum → Edukační materiály:

KONTAKT

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

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

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková,
Bc. Eva Horáková, DiS.,
MUDr. Eva Kocmanová

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP16/2026/1

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