Masarykův onkologický ústav

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM TUKŮ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM TUKŮ PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

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.

Dieta šetřící s omezením tuků při onkologickém onemocnění je vhodná při nutnosti zabezpečit stravu, lehce stravitelnou, nedráždivou, nenadýmavou a plnohodnotnou. Při tomto dietním opatření je omezen výběr potravin a technologická úprava stravy. To znamená, že některé potraviny by měly být ze stravy vyloučeny, stejně tak nejsou vhodné některé druhy přípravy stravy (např. smažení). Konkrétní doporučení naleznete v další části této edukační brožury a to včetně příkladu jídelního lístku a receptů pro přípravu pokrmů.

VÝBĚR DOPORUČENÝCH POTRAVIN

Maso
Libové drůbeží (kuře, krůta), králík, ryby (candát, lín, platýz, štika, treska aljašská, pstruh, kapr, tuňák), libová vepřová kýta, telecí maso, libové hovězí maso.

Uzeniny
Šunka s vysokým obsahem masa, vídeňské párky, jemné párky.

Mléko
Polotučné (1,5 % tuku).

Mléčné výrobky
Jogurt polotučný (asi 2 % tuku), tvaroh polotučný i nízkotučný, tvrdý tvaroh na strouhání, sýry tvarohové se sníženým obsahem tuku (žervé light, Lučina light), sýry tavené light, cottage light, tvrdé sýry (30 % tuku), zakysané mléčné nápoje (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko).

Vejce
Na přípravu pokrmů, samostatně pouze bílky, šmakoun (vaječné bílky).

Tuky
V omezeném množství – máslo, rostlinná másla, rostlinné oleje např. řepkový, slunečnicový, olivový (nepřidávat v průběhu vaření, ale do hotových pokrmů).

Pečivo
Houska, rohlík, veka, vánočka bez rozinek a mandlí, bílá kaiserka bez posypu, bílý toustový chléb, piškoty.

Ovoce
Syrové: banán, jablka, meruňky,
broskve, nektarinky.
Kompotované: švestky, třešně, višně, ryngle.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům např. pomerančům, grepům, mandarinkám, ananasu. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

Zelenina
Mrkev, celer, petržel, pastiňák, mladá kedlubna, květák, zelená fazolka, špenát, rajče, patison, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, cuketa, lilek, čekanka, rebarbora, v menším množství hrášek, pórek, brokolice, chřest.

Příkrmy
Brambory, bramborová kaše, dietní bramborový salát, rýže (loupaná – dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), jáhly, těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, kuskus.

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

Nápoje
Voda, slabý černý čaj, ovocné čaje, minerální neperlivé vody (střídat druhy), ředěné ovocné šťávy, kávoviny (Caro, melta).

Moučníky
Z piškotového, odpalovaného, spařovaného, bílkového, tvarohového a krupicového těsta, pěny, pudinky, nákypy.

Obilniny
Mouky (nízkovymleté = ne celozrnné): pšeničná, žitná, ječná, jahelná, hladká, polohrubá, hrubá, krupice.
Tepelně upravené a prolisované krupky (ječné), vločky (ovesné, rýžové, jáhlové), merlík chilský (quinoa).

Kypřidla
Sodovka, sníh z bílků, prášek do pečiva, vinný kámen.

VHODNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ
Pro přípravu jídel je vhodné využívat vaření, dušení, pečení v alobalu (zabránit vzniku kůrky).

Pro lepší chuť jídel a zlepšení stravitelnosti je možné používat k zahuštění pokrmů nebo pro přípravu omáček mouku opraženou na sucho. Mouka se za častého míchání krátce opraží bez použití tuku, nejlépe v nerezové nádobě, barva mouky by měla být mírně růžová.

Pro lepší chuť a barvu masa lze využít opékání na sucho za použití nepřilnavé (teflonové, keramické) pánve. Maso se krátce opeče, nesmí dojít ke ztmavnutí masa (nepřipálit).

VÝBĚR NEVHODNÝCH POTRAVIN

Maso
Tučné (bůček), nakládané (např. marinády s česnekem), zvěřina (kančí), vnitřnosti, kachna, husa, uzené maso.

Uzeniny
Anglická slanina, trvanlivé salámy (Vysočina, Herkules), měkké salámy (Gothaj), klobásy (ostravská, paprikova).

Mléčné výrobky
Tučné sýry, tvarohy, tvarohové dezerty nebo jogurty, zrající, sýry plísňové.

Vejce
Smažená vejce.

Tuky
Sádlo, škvarky, slanina, přepálené tuky, majonéza.

Pečivo
Celozrnné pečivo (graham, vícerznné, sypané semínky nebo ořechy), sladké kynuté pečivo, pečivo z listového těsta, croissanty.

Ovoce
Nadýmavé nebo obsahující slupky, zrníčka – kiwi, rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hruška, meloun, moruše, švestka, bluma, mirabelka, brusinka, datle, fík, granátové jablko, hruška naši, ananas, avokádo, všechny druhy ořechů (mandle, apod.), sušené ovoce.

Zelenina
Zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen, kukuřice.

Koření
Paprika (sladká, pálivá, chili), pepř (bílý, černý, zelený), kari koření, zázvor, koriandr, kardamom, fenykl, badyán.

Luštěniny
Hrách, fazole, čočka, cizrna, sója, podzemnice olejná.

Ostatní
Alkohol, sycené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia, piniová...), mák.

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU

Snídaně
Rohlíky, Flora, jogurt bílý nízkotučný, banán.

Dopolední svačina
Quinoa dezert s broskvemi.

Oběd
Vývar s nudlemi, kuřecí rolka s mozzarellou, bramborová kaše, salát z červené řepy.

Svačina
Houska, zeleninový salát s cottage.

Večeře
Tagliatelle s cejnem a cuketou.

2. večeře
Vanilkový tvarohový dezert.

RECEPTY (1 PORCE)

Quinoa dezert s broskvemi
20 g quinoa
200 ml mléko
50 g jablko
60 g broskev kompotovaná

Quinou propláchneme a dáme vařit (15–20 minut). Uvařenou necháme vychladnout, a rozmixujeme ji tyčovým mixérem s mlékem a strouhanými jablky (mléko přidáváme postupně, dle konzistence). Naplníme do pohárů a ozdobíme rozmixovanými broskvemi.

Kuřecí rolka s mozzarellou
80 g kuřecí prsní řízek
3 g rajčatový protlak
20 g mozzarella light
sůl

Kuřecí maso si naklepeme, osolíme, lehce pomažeme rajským protlakem, poté položíme plátky mozzarelly. Umístíme tak, aby svou plochou zakryli polovinu řízku, a dáme je ke kraji. Od kraje s mozzarellou začneme zamotávat rolku. Po zavinutí buď rolku svážeme nití nebo prošpikujeme párátky, aby se nerozbalila. Pečeme ve středně vyhřáté troubě.

Salát z červené řepy
150 g červená řepa
5 g cukr
ocet
sůl

Červenou řepu omyjeme a ve slupce vcelku uvaříme. Po vychladnutí oloupeme, nakrájíme na kostky nebo nastrouháme. Zalijeme zálivkou.

Zeleninový salát s cottage

20 g ledový salát
10 g polníček
30 g čínské zelí
50 g rajče
voda
cukr
ocet
50 g cottage light

Zeleninu očistíme, omyjeme a podle potřeby nakrájíme. Vše smícháme v míse a zalijeme zálivkou. Nakonec přidáme cottage a promícháme.

Tagliatelle s cejnem a cuketou

120 g cejn
citronová šťáva
100 g cuketa
80 g tagliatelle
5 g olej
bazalka

Cejna (nebo jinou rybu) omyjeme, osušíme, pokapeme citronovou šťávou, osolíme a zabalíme do alobalu, položíme na plech a pečeme v troubě asi 20 minut při teplotě 180 °C. Rybu necháme trochu zchladnout a poté opatrně rozdělíme vidličkou na menší kousky.

Cuketu omyjeme a nakrájíme podélně na tenké plátky, nejlépe škrabkou na zeleninu. Vložíme do vařící vody a vaříme asi 2 minuty a poté scedíme.

Těstoviny připravíme podle návodu na obalu. Hotové vložíme do větší mísy, přidáme olej, najemno nakrájenou bazalku a promícháme s cuketou a kousky cejna.

Vanilkový tvarohový dezert
¼ balení vanilkového pudinku
200 ml mléko polotučné
1 PL cukr
50 g tvaroh polotučný
vanilka
piškoty

Pudink uvaříme s cukrem dle návodu. Přikryjeme potravinářskou fólií a necháme vychladnout. Poté přidáme tvaroh a vanilku a ručním šlehačem vyšleháme do hladkého krému. Na dno misky dáme piškoty, poté plníme krémem.

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,
Bc. Eva Horáková, DiS.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

D2/2026/1

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