

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM TUKŮ PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum

E educentrum@mou.cz

Nutriční poradna

E vyziva.poradna@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 tohoto edukačního letáčku a to včetně příkladu jídelního lístku a receptur pro přípravu pokrmů.

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít **Poradnu nutričních terapeutů a Nutriční ambulanci**, po telefonickém objednání na [T 543 135 246](tel:543135246), [543 134 226](tel:543134226) nebo [E vyziva.poradna@mou.cz](mailto:vyziva.poradna@mou.cz)

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 (kefirové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko).

- **Vejte**

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. pomeranč, grep, mandarinka, ananas. 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, cous-cous.

- **Koření**

Pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, máta, drcený kmín, vanilka, citrónová 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).

- **Moučnický**

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

- **Obilniny**

Mouky (nízkovymleté = ne celozrnné) – pšeničná, žitná, ječná, jahelná, mouka 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, papriková).

- **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 lístkového těsta, croissanty.

- **Ovoce**

Nadýmavé nebo obsahující slupky, zrníčka – kiwi, rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hrušky, 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, rebarbora.

- **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, syčené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia, piniová...), mák.

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSKU

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.

II. večeře: vanilkový tvarohový dezert.

RECEPTURY (1 PORCE):

Quinoa dezert s broskvemi

20 g quinoa
200 ml mléko
50 g jablko
60 g broskve kompotované

Quinou propláchneme a dáme vařit (15-20minut). 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 řízky
3 g rajčatový protlak
20 g mozzarella light
sůl

Kuřecí maso si naklepeme, osolíme, lehce pomažeme rajským protlakem, poté položíme plátky mozzarely. Umístíme tak, aby svou plochou zakryly 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
citrónová 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, nejemno 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.

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