

DIETA ŠETŘÍCÍ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum

E educentrum@mou.cz

Nutriční poradna

E vyziva.poradna@mou.cz

DIETA ŠETŘÍCÍ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Onkologické onemocnění a jeho léčba má výrazný 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 pokrmy 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 se uskutečňuje v rámci vyšetření, které zpravidla vykonává 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 důležitá též 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 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, 543 134 226** nebo E vyziva.poradna@mou.cz

VÝBĚR DOPORUČENÝCH POTRAVIN:

- **Maso**

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.

- **Uzeniny**

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

- **Mléko**

Polotučné (1,5% tuku), tučné (3% tuku).

- **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 příchutí, zakysané mléčné nápoje (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko), zakysaná smetana, cottage, tvrdé sýry (30 – 40% tuku).

- **Vejce**

Na přípravu pokrmů i samostatně (vejce vařené „na tvrdo“), šmakoun (vaječné bílky).

- **Tuky**

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

- **Pečivo**

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

- **Ovoce**

Syrové: banán, dobře vyzrálé (ne kyselé) kiwi, meruňky, broskve, nektarinky, jablka, menší množství jahod a třešní.

Kompotované: švestky, ryngle, třešně.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům např. pomeranč, grep, mandarinka, kompotovaný ananas. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

- **Zelenina**

Mrkev, celer, petržel, pastinák, mladá kedlubna, květák, zelená fazolka, špenát, rajče, patison, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, cuketa, lilék, čekanka, rebarbora, menší množství hrášku, pórků, chřestu a brokolice.

- **Příkrmy**

Brambory, bramborová kaše, rýže (dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špece, couscous.

- **Koření**

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

- **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, mouka polohrubá, mouka hrubá, krupice, tepelně upravené: krupky, vločky (ovesné, jáhlové, pohankové), merlík chilský (quinoa).

- **Kypřidla**

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

VHODNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ:

Vhodné je využívat pro přípravu jídel 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, kera mické) 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 (Vysočí na, Herkules), měkké salámy (Gothaj), klobásy (ostravská, papriková).

- **Mléčné výrobky**

Sýry zrající, sýry plísňové.

- **Vejsce**

Smažená vejce (sázené vejce).

- **Tuky**

Sádlo, škvarky, slanina, (přepálené tuky), majonéza.

- **Pečivo**

Celozrnné pečivo (graham, vícerznné), sladké kynuté pečivo, lístkové pečivo, croissanty.

- **Ovoce**

Rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hrušky, meloun, moruše, švestka, bluma, mirabelka, brusinka, černý rybíz, datle, fík, granátové jablko, hruška naši, ananas ořechy (vlašské, mandle).

- **Zelenina**

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

- **Koření**

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

- **Luštěniny**

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

- **Ostatní**

Alkohol, syčené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia), mák.

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSKU

Snídaně: chléb pšeničkožitný, rohlík bílý, máslo, pažitkovo-sýrová pomazánka, mrkvové hoblinky.

Dopolední svačina: pohanková palačinka s jablečným přelivem a zakysanou smetanou.

Oběd: polévka dýňová, vepřový závitok s celerem, brambory vařené s petrželkou, salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou.

Svačina: jogurt bílý s meruňkovým pyré a piškotem.

Večeře: cous-cous se zeleninou a čerstvým sýrem.

II. večeře: vanilkový tvarohový dezert s ovesnými vločkami.

RECEPTURY (1 PORCE):

Pažitkovo – sýrová pomazánka

10 g másla

60 g tvarohu

20 g tvrdého sýra

10 ml mléka

sůl, pažitka

Máslo utřeme s tvarohem do pěny, podle potřeby upravíme konzistenci přidáním mléka. Vmíchá se nejemno nakrájenou pažitku a nastrouhaný tvrdý sýr, podle chuti dosolíme.

Pohanková palačinka s jablečným přelivem a zakysanou smetanou

100 ml mléka

50 g pohankové mouky, 10 g hladké pšeničné mouky

1 ks vejce

½ čajové lžičky medu špetka soli

V míse smícháme oba druhy mouky se špetkou soli, v druhé míse rozšleháme vejce s mlékem a medem. Poté obě směsi spojíme a vymícháme hladké těsto. Těsto naléváme na rozpálenou teflonovou nebo keramickou pánev a po obou stranách opékáme bez tuku.

Na přeliv: ½ ks jablka, 1 lžice medu

Jablka oloupeme, nakrájíme na menší kostky, přidáme med (množství uzpůsobíme kyselosti jablek), podlijeme malým množstvím vody a du síme cca 5 – 10 minut. Jablka můžeme téměř rozvařit. Během dušení podle potřeby podléváme vodou, aby se nám jablka nepřipálila. Na závěr můžeme (nemusíme) jablka rozmixovat ponorným mixérem na pyré. Na talíři ozdobíme zakysanou smetanou.

Polévka dýňová

60 g dýně (máslová, Hokkaidó)

20 g mrkve

10 g hladké mouky

10 ml smetany na vaření

sůl, pažitka, čajová lžička dýňového oleje

Zeleninu oloupeme, nakrájíme na větší kousky, podlijeme vroucí vodou (můžeme použít i vývar), osolíme a vaříme do měkka. Rozmixujeme ponorným mixérem, zahustíme moukou rozmíchanou v malém množství vody pro lepší chuť můžeme mouku opražit na sucho v nerezové kastrolku, necháme vychladnout a poté rozmícháme ve vodě a zahustíme polévku. Povaříme ještě 10 minut. Polévku dokončíme přidáním smetany a dýňového oleje (olej můžeme použít i slunečnicový, řepkový nebo máslo). Po přidání tuku již nevaříme.

Vepřový závitok s celerem

120 g vepřové kýty

20 g celeru

½ ks vejce

5 g oleje, sůl, mletý kmín

10 g hladké mouky

Z vepřového masa ukrojíme plátek, který tence rozklepeme, osolíme. Vejce umícháme na sucho (bez použití tuku) na teflonové pánvi a přidáme k nim na hrubo nastrouhaný celer, mírně osolíme. Směs naplníme plátek masa a zavineme. Na teflonové pánvi opečeme závitok ze všech stran bez použití tuku, podlijeme vodou, podle potřeby dosolíme, přidáme mletý kmín a dusíme pod pokličkou do měkka. Šťávu zahustíme moukou opraženou na

sucho a rozmíchanou ve vodě, povaříme ještě 10 minut. Do hotového pokrmu přidáme olej a již nevaříme.

Salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou

¼ ks hlávkového salátu
1 menší rajče
cukr, sůl, voda, citrónová šťáva

Salátové listy omyjeme, natrháme na menší kousky, rajče nakrájíme, smícháme dohromady. Zalijeme sladkokyselou zálivkou z vody, citrónové šťávy, cukru a špetky soli.

Cous-cous (kuskus) se zeleninou a čerstvým sýrem

100 g kuskusu vývar (nebo voda)
50 g cukety
20 g mrkve
30 g květáku sůl
60 g čerstvého sýra
5 g jednodruhového oleje (slunečnicový, řepkový, olivový)
bazalka (petrželka, libeček, pažitka)

Kuskus nasypeme do mísy, zalijeme vroucí osolnou vodou nebo vývarem (zeleninový nebo masový), zakryjeme pokličkou a necháme kus kus nasáknout (množství tekutiny dle návodu na obalu). Zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kousky, zalijeme vroucí vodou, osolíme a krátce podusíme (nebo připravíme v páře). Měkkou zeleninu smícháme s kuskusem, přidáme bazalku a na kostičky nakrájený sýr a zakápneme olejem.

Vanilkový tvarohový dezert s ovesnými vločkami

100 g tvarohu
50 g bílého jogurtu
5g mletého cukru
vanilka (nebo vanilkový cukr)
20 g ovesných vloček
ovoce na ozdobení

Ovesné vločky lehce opražíme bez použití tuku (teflonové nebo nerezové nádoby), zalijeme horkou vodou a krátce povaříme (cca 5 minut), scedíme. Tvaroh smícháme s jogurtem, cukrem a vanilkou (nebo vanilkovým cukrem). Na dno misky dáme považené vločky, zalijeme tvarohovou hmotou a dáme do ledničky vychladit. Před podáváním můžeme ozdobit ovocem.

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