

Cílem dietního doporučení **pro onkologické pacienty, kterým je doporučeno vylučovat ze stravy hrubou vlákninu**, je dobrý výživový (nutriční) stav a strava, která nedráždí sliznici **trávicího ústrojí, nezvyšuje její napětí a mírní peristaltiku**. Strava by měla být **plnohodnotná, nenadýmavá, lehce stravitelná**. U diety s omezením hrubé vlákniny je důležitý výběr vhodných potravin. Hrubou vlákninu obsahuje zejména slupka z obilovin, ovoce a zelenina.

Pro lepší stravitelnost je vhodné všechny pokrmy **připravovat do měkka**, bez kůrek, pokrmy řádně rozkousat popř. pomlet.

Je vhodné ze stravy **vyloučit i dráždivé koření**.

**Tuky je vhodné přidávat do pokrmu až po tepelné úpravě**, tj. připravovat pokrmy vařením, dušením, pečením bez tuku a nezahušťovat jíškou, ale moukou opraženou nasucho a rozmíchanou ve vodě.

Při dodržování diety dochází ke sníženému příjmu ovoce a zeleniny a tím i ke sníženému příjmu vitamínů, především vitamínu C. Poradte se se svým lékařem, zda by bylo vhodné vitamíny doplnit medikamentózně.

**Jako nejbohatší zdroje hrubé vlákniny doporučujeme z jídelníčku vyřadit tyto potraviny:**

- **celozrnné pečivo** (grahamové, sypané vločkami, semínky, apod.),
- **neloupané obiloviny** (neloupaná rýže, neloupané jáhly, neloupaná pohanka, apod.),
- **ovoce, které má zrníčka** (maliny, jahody, borůvky, ostružiny, apod.),
- ovoce, které má **tvrdé slupky** (některé druhy pomerančů a mandarinek, grep, jablko, apod.),
- **zelenina syrová**, která má tvrdé slupky (paprika, kapie, rajče, okurka, kukuřice, hrášek, apod.),
- **luštěniny** (hrách, fazole, čočka),
- **orechy, ořišky, houby**.

**Některé potraviny mohou způsobovat nadýmání, proto je dobré je ve stravě také omezit:**

- zelí bílé a červené, kysané, čerstvé i tepelně zpracované,
- kapusta,
- brokolice a květák,
- cibule a česnek zejména syrový.

## VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN

**Maso** – hovězí, vepřové, krůta, kuře, králík, ryby, dietní a drůbeží párky, šunka, játra (játrová omáčka)

**Mléko a mléčné výrobky** – tvaroh, bílý jogurt, vanilkový jogurt, acidofilní mléko, kefír, ovocný jogurt (bez zrníček z ovoce)

**Sýry** – tavené, tvarohové a tvrdé, lépe bez příchutě

**Vejce** – v lehce stravitelné formě (vařené)

**Tuky** – máslo a rostlinné jednodruhové oleje (do hotových pokrmů)

**Cukr** – pokrmy nepřeslazuje (podporuje kvašení ve střevech, průjem)

**Med** – dle individuální snášenlivosti

**Mouky** – všechny kromě celozrnných

**Krupice, rýže, těstoviny, ovesné vločky** – dobře uvařené do měkka

**Pečivo** – večky, rohlíky, housky, piškoty, vánočka, mazanec, starší chléb

**Zelenina** – vařená, popřípadě lisovaná mrkev, špenát, dýně, cuketa, patison, rajčatová šťáva a protlak, petržel a celer v polévce, syrový jemně nakrájený hlávkový salát

**Ovoce**

**a)** syrové – banány, oloupaná strouhaná jablka

**b)** tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompot loupané broskve, loupané meruňky

**c)** kyselé, rosoly, pyré (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné maizenou, povařené, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou)

**Moučníky** – ne příliš sladká a tučná těsta, vhodná jsou těsta piškotová, tvarohová, odpalovaná, krupicová, bílková, krémy pudinkové nebo tvarohové

**Přílohy** – vše do měkka uvařené, brambory, bramborová kaše, dietní knedlík, noky, halušky, rýže, těstoviny

**Koření** – nedoporučují se žádná dráždivá koření, vhodná k dochucení je sůl, vývar z kmínu, zelené natě (petrželka, pažitka, kopr, bazalka, citrónová a pomerančová kůra i šťáva, vanilkový cukr

**Nápoje** – stolní a pramenitá voda, ovocné čaje, slabý černý čaj, bylinkové čaje, minerální vody neperlivé (max. 1,5 litru na den), ředěné ovocné šťávy, bílá káva, zakysané mléčné výrobky

## NEVHODNÉ POTRAVINY

**Masa** – tučná, smažená, nakládaná, uzená, konzervy, paštiky, minutky, zvěřina, kachna, husa, silné masové i zeleninové vývary, silné masové tučné šťávy

**Mléčné výrobky** – zrající sýry, sýry s pikantní příchutí

**Tuky** – slanina, škvarky, ořechy

**Zelenina** – cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, ředkvičky, paprika, okurky, luštěniny, zelenina nakládaná

**Ovoce** – ovoce tvrdé, syrové, nedozrálé, se slupkami, zrníčky (hrušky, fíky, borůvky, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt)

**Ostatní** – čerstvé kynuté pečivo a chléb, ostré koření, majonéza, tatarka, hotové studené omáčky, tučné krémy, celozrnné výrobky, müsli, alkohol, pivo, zrnková káva, instantní přípravky (polévky, omáčky).

Poznámky:



# DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Úsek léčebné výživy MOÚ  
Tel. 543 134 227

Poradna pro výživu  
onkologických pacientů,  
Švejdův pavilon, 2. patro  
Tel. 543 134 256

