Masarykův onkologický ústav

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY 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 úpravy 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 hrubé vlákniny 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 receptur pro přípravu pokrmů.

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 pikantních 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. 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, strouhaná jablka.
Kompotované, loupané: meruňky, broskve, jablka.
Ovocné želé nebo rosol můžeme připravit z ovocných šťáv.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům a šťávám z nich např. pomerančové, grepové, mandarinkové. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

Zelenina
Pouze vařená, případně lisovaná: mrkev, špenát, rajčatový protlak, patison, dýně, cuketa, v menším množství celer a petržel syrová. Hlávkový salát.

Příkrmy
Brambory, bramborová kaše, 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, majoránka, drcený kmín, máta, 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).

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

Obilniny
Mouka (nízkovymletá = ne celozrnná): pšeničná, hladká, polohrubá, hrubá, krupice.
Tepelně upravené a prolisované krupky (ječné), vločky (rýžové, jáhlové).

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

Sýry 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, hrušky, meloun, moruše, švestka, bluma, mirabelka, brusinka, datle, fík, granátové jablko, hruška naši, ananas, avokádo, citrusové plody. Všechny druhy ořechů (mandle, atd.), sušené ovoce.

Zelenina
Zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen, rajče, hrášek, fazolky, kukuřice, červená řepa, čínské zelí, kedlubna, květák, brokolice, čekanka, rebarbora, pórek.

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
Raženky, máslo, tuňáková pomazánka.

Dopolední svačina
Jablečná pochoutka s piškoty.

Oběd
Polévka krupicová, cuketový nákyp, brambory vařené s petrželkou, hlávkový salát s citronovou zálivkou.

Svačina
Jogurt bílý, rohlík.

Večeře
Masové kuličky v rajské omáčce, jemný houskový knedlík.

2. večeře
Šlehaný tvaroh s broskvovým pyré.

RECEPTY (1 PORCE)

Tuňáková pomazánka
10 g máslo
60 g tuňák ve vlastní šťávě
20 g tvaroh
10 ml mléko
sůl
pažitka

Máslo utřeme s tuňákem do pěny, přidáme tvaroh a podle potřeby upravíme konzistenci přidáním mléka. Vmícháme pažitku a podle chuti dosolíme.

Jablečná pochoutka s piškoty
150 g jablko
100 ml voda
10 g cukr
1 ks vanilkový cukr
10 g pudinkový prášek
piškoty

Jablka omyjeme, oloupeme, nakrájíme na menší kousky. Zalijeme vodou, přidáme cukr a vanilkový cukr, dusíme do změknutí. Pudinkový prášek rozmícháme v malém množství vody a přidáme k jablkům. Za stálého míchání vaříme 2 minuty. Na dno misky dáme piškoty, zaléváme jablečnou směsí (střídáme vrstvu piškotů a jablečné směsi). Necháme vychladnout. Při podávání můžeme ozdobit šlehačkou.

Polévka krupicová
10 g krupice
15 g mrkev
10 g celer
5 g petržel
5 g olej
pažitka

Krupici lehce opražíme bez použití tuku (vhodný je nerezový hrnec), zalijeme vodou, přidáme očištěnou, na kostičky nakrájenou zeleninu, osolíme a vaříme do změknutí. Polévku dokončíme přidáním pažitky a oleje (můžeme použít i máslo). Po přidání tuku již nevaříme.

Cuketový nákyp
120 g cuketa
25 g tvrdý sýr
30 g šunka
1/3 ks vejce
10 g hladká mouka
prášek do pečiva
sůl

Cuketu omyjeme, oloupeme, nastrouháme nahrubo společně s tvrdým sýrem a šunkou. Vše dáme do mísy, přidáme rozšlehané vejce, hladkou mouku smíchanou s práškem do pečiva a dobře promícháme. Směs dochutíme solí. Dáme do vymazané zapékací mísy, přiklopíme pokličkou, pečeme na 180 °C 30–45 minut.

Hlávkový salát
¼ ks hlávkový salát
cukr
sůl
voda
citrónová šťáva

Salátové listy omyjeme, natrháme na menší kousky. Zalijeme sladko-kyselou zálivkou z vody, citronové šťávy, cukru a špetky soli.

Masové kuličky v rajské omáčce

50 g vepřová kýta
50 g hovězí zadní
¼ ks vejce
sůl
majoránka
10 g hladká mouka
20 g rajčatový protlak
voda
cukr
ocet
5 g olej

Očištěné maso pomeleme, v míse smícháme s vejcem, solí a majoránkou, tvoříme kuličky, které dáme do zapékací mísy, podlijeme malým množstvím vody a pečeme zakryté pokličkou na 200 °C 30–45 minut (dle velikosti). Mouku opražíme na sucho (vhodný je nerezový hrnec), odstavíme a necháme vychladnout. Poté rozmícháme ve vodě, přidáme rajčatový protlak a vaříme minimálně 10 minut. Dochutíme solí, cukrem a citronovou šťávou. Do hotové omáčky přidáme olej a již nevaříme.

Jemný houskový knedlík

80 g houska
1 ks vejce
100 ml mléko (dle potřeby)
30 g hrubá mouka
sůl

Housku pokrájíme na drobné kostičky, dáme do mísy. Žloutek oddělíme od bílku, rozšleháme v polovičním množství mléka a směs nalijeme na nakrájené housky. Postupně pak přidáme i zbytek mléka a vmícháme hrubou mouku, sůl, dobře zpracujeme. Z bílku vyšleháme tuhý sníh a lehce vmícháme. Z těsta vytvoříme váleček a vaříme v ubrousku nebo fólii ve vařící osolené vodě.

Šlehaný tvaroh s broskvovým pyré
100 g tvaroh
80 g broskev kompotovaná

Kompotované broskve rozmixujeme (můžeme použít i broskvovou přesnídávku), vyšleháme společně s tvarohem, podle potřeby dosladíme.

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

www.mou.cz

D3/2026/1

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