

DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum

E educentrum@mou.cz

Nutriční poradna

E vyziva.poradna@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 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 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 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**
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 (kefirové 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. pomeranč, grep, mandarinka. 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, kula-tozrnná, krátkozrnná), jáhly, těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, cous-cous.

- **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).

- **Moučnický**

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

- **Obilniny**

Mouka pšeničná (nízkovymletá = ne celozrnná) 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, papriková).

- **Mléčné výrobky**

Sýry zrající, sýry plísňové.

- **Vejte**

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, 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 LÍSKU

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.

II. večeře: šlehaný tvaroh s broskvovým pyré.

RECEPTURY (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 jablka
100 ml voda
10 g cukr
¼ 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, nastroháme 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 rajske omáčke

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

Očištěné maso pomeleme, v míse smícháme s vejcem, solí a majoránkou, tvoříme kuličky, které dáme do zapékací misky, 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 housky
¼ 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 folii ve vařící osolené vodě.

Šlehaný tvaroh s broskvovým pyré

100 g tvaroh
80 g broskve kompotované

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

Informační a edukační centrum MOÚ
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Kolektiv autorů:
Mgr. Věra Andrášková
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 nepřípustné. Copyright © 2021 MOÚ