Masarykův onkologický ústav

DIETA DIABETICKÁ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

DIETA DIABETICKÁ 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 diabetická při onkologickém onemocnění je vhodná při nutnosti zabezpečit stravu energeticky vyváženou s přiměřeným množstvím sacharidů. Při tomto dietním opatření je kladen důraz na pestrou stravu, vhodné složení tuků, rovnoměrné rozložení sacharidů během dne a dostatečný příjem vlákniny. Diabetická dieta odpovídá zdravé stravě a je jedním ze základních pilířů léčby diabetu. Na následujících stránkách naleznete základní doporučení včetně příkladu jídelního lístku a receptur pro přípravu pokrmů. Pro podrobnější informace a nastavení dietního režimu je potřeba se obrátit na specializované pracoviště – diabetologii, kde je možné provádět celkové úpravy léčebného režimu.

ZÁKLADNÍ ŽIVINY + VLÁKNINA A JEJICH FUNKCE

Bílkoviny

Bílkoviny jsou důležité pro správnou funkci orgánů (tvar a stabilita), pohybový aparát (kontrakce svalových vláken), imunitní systém, regulační a signální funkci (hormony a receptory na povrchu buněk umožňující přenos signálů), katalytickou funkci (enzymy, které umožňují reakce důležité pro organismus), podpůrnou funkci (odolnost a pevnost kůže) a transportní funkci (vazba na látky, které je nutné v těle přenést). Bílkoviny mohou být také zdrojem energie a slouží i jako výchozí substrát pro vznik jiných látek. **Bílkoviny je možné získávat ze stravy živočišného i rostlinného původu.** Živočišné bílkoviny jsou pro svůj obsah aminokyselin (složky bílkovin) považovány za plnohodnotné, protože obsahují všechny nezbytné aminokyseliny, které tělo potřebuje ze stravy získat. Rostlinné bílkoviny, aby splnily tyto nároky organismu, je nutné vzájemně kombinovat. Zdroje živočišných bílkovin jsou maso, mléko, mléčné výrobky a vejce. Rostlinné bílkoviny jsou obsaženy zejména v luštěninách a obilovinách.

Sacharidy

Sacharidy jsou pro organismus důležitým zdrojem energie. Podle svého složení se dělí na **monosacharidy** (glukóza, fruktóza, galaktóza), **disacharidy** (sacharóza – řepný a třtinový cukr, maltóza – sladový cukr, laktóza – mléčný cukr) a **polysacharidy** (např. škrob). Monosacharidy a disacharidy jsou označovány jako cukry a většinou mají sladkou chuť. Potraviny, jež jsou zdrojem polysacharidů, jsou často i zdrojem dalších nutričně důležitých látek jako jsou vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Polysacharidy jsou tráveny v organismu postupně, dochází k pozvolnějšímu uvolňování glukózy, a tím i k pozvolnému vzestupu cukru v krvi, což je pro organismus z hlediska zdraví výhodnější.

Tuky

Tuky v organismu plní důležitou úlohu zásobních látek energie, mají tepelné a izolační vlastnosti, jsou stavební součástí membrán buněk, ale třeba i výchozí látkou pro vznik některých hormonů. **Ve střevě se s jejich pomocí vstřebávají vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K.**

Tuky jsou přirozenou součástí mléčných produktů, masa, vajec, ořechů, semen a samozřejmě jsou konzumovány i ve formě rostlinných olejů a másla. Živočišné zdroje tuku (např. vepřové maso, vejce a sýry) přinášejí do těla větší podíl nasycených mastných kyselin. Významnou výjimkou je rybí maso (rybí tuk), které je důležitým zdrojem omega 3 mastných kyselin. Rostlinné zdroje tuku, jako je například slunečnicový olej, dýňová semena, mandle, jsou cenným zdrojem nenasycených mastných kyselin. I zde však existuje výjimka, a to kokosový, palmový nebo palmojádrový tuk se svým vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. Je nutné poznamenat, že i potraviny s vyšším obsahem tuku (a někdy i nasycených mastných kyselin) představují při jejich vhodném zařazení do jídelníčku zdravou součást Vašeho stravování. Tyto potraviny totiž obsahují další živiny, jako jsou vitamíny, minerální látky a stopové prvky (např. hovězí maso je kvalitním zdrojem železa, sýry jsou dobrým zdrojem vápníku), které jsou důležité pro správné fungování organismu.

Vláknina

Jako vláknina je označována rostlinná složka výživy, která není štěpena enzymy trávicího ústrojí. Z chemického hlediska se jedná o celulózu, hemicelulózu, pektiny a další. Podle struktury rozlišujeme rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. **Rozpustná vláknina** (glukany, pektiny) má vliv na podporu peristaltiky, změkčování stolice, prevenci zácpy. Zároveň je schopna na sebe vázat cholesterol a žlučové kyseliny a snižovat hladinu cholesterolu v krvi. **Nerozpustná vláknina** (celulóza, hemicelulóza, lignin) ovlivňuje pozitivně bakteriální mikroflóru ve střevě. Ve většině potra-

vin obsahujících vlákninu a v rámci konzumace pestré stravy však přijímáme oba druhy vlákniny současně. Obecně je pak přisuzován vláknině pozitivní vliv na prevenci rakoviny tlustého střeva, aterosklerózy a ischemické choroby srdeční, zácpy, hemoroidů, diabetu a podporu snížení tělesné hmotnosti (navozuje pocit sytosti). Příjem vlákniny je doporučován na 25–30 g za den. Vláknina je obsažena v ovoci a zelenině, dále pak v celozrnných výrobcích, luštěninách, ořeších a semenech.

OBECNÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

- **Jezte pravidelně**, příjem sacharidů ale i ostatních živin by měl být rovnoměrný.
- Při onkologickém onemocnění **je důležité přijímat dostatek energie i všech živin**, z tohoto důvodu vyzkoušejte, zda vám vyhovuje přestávka mezi jídly max. 2,5–3 hodiny.
- Omezte, případně vylučte sladké potraviny a pokrmy, ke slazení můžete využívat náhradní sladidla.
- Zařaďte do jídelníčku dostatek zejména biologicky **hodnotných bílkovin** (tvaroh, tvrdý sýr, vejce, maso).
- V případě snížení běžného příjmu stravy se zaměřte na potraviny s vyšší energetickou hodnotou.
- **Konzumujte čerstvě připravené jídlo**, k jeho přípravě používejte kvalitní, hygienicky nezávadné suroviny.
- Kontrolujte ve spolupráci s lékařem hladiny glykémie – následkem nedostatečně kompenzované glykémie může být hubnutí, riziko opožděného hojení ran, nevolnost, nechutenství, střevní potíže.
- Podle možností **zařazujte pohybové aktivity** – optimální je kombinace vytrvalostní zátěže (chůze, plavání, jízda na kole) a přiměřeného rezistenčního cvičení (cvičení proti odporu pomocí vlastní hmotnosti, balonku, gumového pásu).

Pro přípravu jídel je vhodné využívat **technologickou úpravu pokrmů:** vaření, dušení, pečení, blanšírování, úprava v páře, grilování bez tuku. Mezi nevhodné úpravy řadíme grilování s použitím velkého množství tuku, smažení nebo fritování. Určitou úpravou se může energetická hodnota pokrmu až ztrojnásobit.

Glykemický index potravin vyjadřuje rychlost využití glukózy z dané potraviny organizmem. Potraviny s nízkým glykemickým indexem zvedají hladinu cukru v krvi po jídle pomaleji, než potraviny s indexem vysokým. Po jejich požití není organizmus zatěžován velkými výkyvy hladiny krevního cukru, jsou proto při diabetické dietě výhodnější. Neznamená to ale, že je možné jíst tyto potraviny bez omezení. Glykemický index je navíc ovlivňován dalšími faktory, například postupem zpracování nebo délkou kuchyňské úpravy.

Náhradní sladidla mohou nahradit sladkou chuť. Na trhu jsou dostupná sladidla s nízkou nebo nulovou energetickou hodnotou, jejich užívání v rámci diabetické diety však není nutné, ani žádoucí. Použití sladidla v potravinách nebo v pokrmech může vyvolat dojem, že mohou být konzumovány v neomezeném množství. Nepomáhají odvyknout chuti na sladké.

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK (250 G SACHARIDŮ)

Příklad rámcového jídelního lístku je vytvořen na 6 porcí jídel denně. Je možné snížit počet porcí např. na čtyři a přiměřeně upravit množství sacharidů v jednotlivých porcích stravy (při zachování celkového množství sacharidů).

Pro podrobnější informace a nastavení dietního režimu je potřeba se obrátit na specializované pracoviště – diabetologii, kde je možné provádět celkové úpravy léčebného režimu.

Snídaně
- 200 ml mléko, káva s mlékem (nebo bílý jogurt 150 g)
- 80 g chléb, celozrnný chléb nebo celozrnný rohlík (nebo 60 g ovesné vločky)
- 80 g bílkovinná potravina (sýr, tvaroh, libová uzenina)
- 10 g máslo nebo rostlinný tuk

Přesnídávka
- 150 g ovoce nebo 200 g zelenina

Oběd
- 100 g maso
- 10 g mouka na zahuštění pokrmu
- 15 g olej nebo máslo na přípravu pokrmu
- 200 g zelenina nebo 100 g ovoce
- 150 g brambory (nebo 50 g rýže, těstoviny před uvařením)

Svačina
- 200 ml mléko nebo zakysaný nápoj (kefír, acidofilní mléko) nebo 150 ml jogurt
- 40 g chléb, celozrnný chléb nebo celozrnný rohlík (nebo 30 g ovesné vločky)

Večeře – teplá
- 100 g maso
- 10 g mouka na zahuštění pokrmu
- 15 g olej nebo máslo na přípravu pokrmu
- 200 g zelenina
- 150 g brambory (nebo 50 g rýže, těstoviny před uvařením)

Večeře – studená
- 80–100 g bílkovinná potravina (sýr, tvaroh, pomazánka, vejce, libová šunka apod.)
- 100 g chléb, celozrnný chléb nebo celozrnný rohlík
- 15 g máslo nebo rostlinný tuk
- 200 g zelenina

2. večeře

- 40 g chléb, celozrnný chléb nebo celozrnný rohlík (nebo 30 g ovesné vločky)
- 30 g bílkovinná potravina (mléčný výrobek, pomazánka apod.)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU

	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Snídaně bílá káva, žitný chléb Moskva, Flora, vařené vejce, ledový salát	47	5,6
Dopolední svačina jablkový salát s ořechy	25	6,6
Oběd polévka jarní, králičí roláda s bramborovohráškovým krémem	55	9,9
Svačina jogurt bílý, grahamový rohlík	32	1,9
Večeře celozrnné špagety s cuketou, lilkem a ricottou	64	8,9
2. Večeře bylinková pomazánka, chléb	27	2,1
Celkem	**250**	**32**

RECEPTY (1 PORCE)

Snídaně (47 g sacharidů)
200 ml bílá káva
100 g celozrnný žitný chléb
15 g Flora
1 ks vařené vejce
ledový salát – libovolné množství

Dopolední svačina (25 g sacharidů)
Jablkový salát s ořechy
150 g jablko
20 g vlašský ořech
citrónová šťáva

Oběd (55 g sacharidů)
Polévka jarní
10 g kedlubna
15 g fazolový lusk
10 g řapíkatý celer
15 g mrkev
5 g olej
libeček
petrželka

Zeleninu orestujeme na oleji, zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme svazek zelených natí a vaříme do změknutí. Vyjmeme natě, při podávání sypeme čerstvou petrželkou.

Králičí roláda
100 g vykostěný králík
2 g česnek
petrželka
½ ks žampión
1 lžíce smetana 12%
¼ ks vejce
sůl a čerstvě namletý pepř
10 g cibule

Vykostěné králičí maso rozložíme, naklepeme a odřízneme asi 20 g masa. Odříznuté maso rozmixujeme na fáš spolu s česnekem, žampiony a smetanou. Fáš dochutíme solí a pepřem,

vmícháme vejce a nahrubo nasekanou petrželku. Fáš rovnoměrně rozprostřeme na maso a zavineme do rolády, svážeme provázkem. Poté vložíme do pekáče a podlijeme vodou. Přidáme žampiony a cibuli. Roládu pečeme na 170 °C asi 50 minut, během pečení podle potřeby podléváme. Po upečení vyjmeme maso z pekáče, výpek spolu se žampiony a cibulí rozmixujeme a propasírujeme. Vzniklou omáčkou poléváme plátek rolády při servírování.

Bramborovo-hráškové pyré
150 g brambory
50 g hrášek mražený
50 ml mléko
5 g Flora
sůl a čerstvě namletý pepř

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na kostky a uvaříme do měkka. Na posledních pár minut do hrnce přidáme i hrášek. Brambory s hráškem scedíme, přidáme Floru a mléko, vše dohladka rozmixujeme. Dochutíme solí a pepřem. Při podávání můžeme pyré ozdobit čerstvými ředkvičkami.

Svačina (32 g sacharidů)
15 g jogurt bílý
30 g grahamový rohlík

Večeře (64 g sacharidů)

Celozrnné špagety s cuketou, lilkem a ricottou

10 g olej
60 g lilek
100 g cuketa
chilli paprička
česnek
60 g rajče
bazalka
20 g ricotta
80 g celozrnné špagety
sůl a pepř
20 g parmezán

Na rozpáleném oleji orestujeme na plátky nakrájený lilek, z pánve vyndáme a osušíme papírovou utěrkou. Poté orestujeme nakrájenou cuketu, opět vyndáme z pánve a dáme stranou. Podle potřeby přidáme do pánve trochu oleje, a zlehka orestujeme nakrájené chilli papričky a najemno nakrájený česnek, přidáme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, přikryté vaříme cca 10 minut. Přidáme cukety, opečený lilek, bazalku a vaříme ještě 5 minut. Do hotového přimícháme ricottu a mícháme, dokud se vše nespojí. Uvařené špagety smícháme s omáčkou. Při podávání posypeme strouhaným sýrem.

Druhá večeře (27 g sacharidů)

Bylinková pomazánka, chléb

30 g tvaroh
5 g máslo
oblíbené bylinky (pažitka, bazalka, kopr...)
50 g chléb

KONTAKT

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít **Ambulanci klinické výživy (Nutriční ambulanci)**.

543 135 246
543 134 226
vyziva.poradna@mou.cz

Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková,
Bc. Eva Horáková, DiS.

D4/2026/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz

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