Masarykův onkologický ústav

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI POTÍŽÍCH BĚHEM OZAŘOVÁNÍ BŘICHA

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

Jedním z možných akutních nežádoucích účinků léčby zářením na oblast břicha a pánve je podráždění sliznice střev. Na základě doporučení lékaře je vhodné dodržovat určitá dietní omezení. Tato opatření slouží jako prevence i léčba důsledků ozařování, které se mohou projevit především průjmem a pocity na zvracení.

Cílem dietního doporučení je zachování dobrého výživového (nutričního) stavu. Strava v tomto období nesmí zbytečně dráždit sliznici trávicího ústrojí, měla by být nenadýmavá a lehce stravitelná. Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

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.

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Pokrmy zpracovávejte vařením, dušením i pečením. Nevhodné je smažení, grilování a používání dráždivých koření (pepř, chilli apod.). Jídlo vždy velmi dobře rozkousejte. Pokud nemáte v pořádku chrup, stravu nakrájejte na malé kousky, příp. nastrouhejte. Pijte dostatečné množství vhodných tekutin (neperlivé vody, bylinné a ovocné čaje).

VÝBĚR VHODNÝCH 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 a loupaná jablka.
Kompotované a 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. pomerančům, grepům, mandarinkám.

Zelenina
Pouze vařená a případně lisovaná: mrkev, špenát, rajčatový protlak, patison, dýně, cuketa, v menším množství celer a petržel. Ze syrové zeleniny pouze hlávkový salát.

Přílohy
Brambory, bramborová kaše, rýže (loupaná dlouhozrnná, kulatozrnná, 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).

Moučníky
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.

NEVHODNÉ POTRAVINY A NÁPOJE

- celozrnné pečivo (grahamové, sypané semínky, vločkami apod.)
- neloupané obiloviny (neloupaná rýže, neloupaná pohanka apod.)
- ovoce, které má zrníčka (maliny, ostružiny, borůvky, jahody apod.)
- ovoce, které má tvrdé slupky (hrušky, švestky apod.)
- nadýmavá, těžce stravitelná zelenina (zelí, kapusta, květák, česnek, cibule, paprika, okurka, kukuřice apod.)
- luštěniny (hrách, fazole, čočka, sója, cizrna)
- ořechy, houby, semínka (lněná, dýňová apod.)
- alkohol

DALŠÍ OPATŘENÍ

V případě zhoršení potíží i při dodržování výše uvedených dietních opatření je vhodné zpřísnit (zúžit) výběr potravin. Ze stravy je nutné vyloučit mléčné výrobky (jogurt, zakysaná mléka, tvaroh), volný tuk (mazání pečiva) a volný cukr. O všech potížích (nežádoucích účincích léčby), vyskytujících se při léčbě, informujte svého ošetřujícího lékaře.

Další informace o výživě při onkologických onemocněních naleznete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu (www.mou.cz) → Pro pacienty → Informační a edukační centrum → Edukační materiály:

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.,
MUDr. Eva Kocmanová

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP15/2026/1

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