

na: acidofilní mléko, podmáslí, jogurt, tvaroh, libové maso.

SUCHOST V ÚSTECH, SNÍŽENÉ VYLUČOVÁNÍ SLIN

Je vhodné žvýkat žvýkačky bez cukru, cucat bonbony, kostky ledu (ne při zvýšené citlivosti dutiny ústní); často popíjet malé množství vody, minerálku, event. mléko po jednotlivých doušcích. Před jídlem doporučujeme vyčistit chrup, kloktat, vytírat bor-glycerinem, jídlo zapíjet tekutinami. Pokrmy vhodné s masovou šťávou, omáčkou, dresinkem – k usnadnění polykání. Přidat jemná koření – oregano, tymián, bazalka, majoránka.

BOLESTI V DUTINĚ ÚSTNÍ NEBO BOLESTIVÉ POLYKÁNÍ

Jíst častěji, menší porce a upřednostňovat vařená, měkká jídla, kašovitou nebo tekutou stravu. Je nutné vyplachovat dutinu ústní vodou, používat slámkou k pití. Lépe tolerované jsou chladnější pokrmy. Vhodné pokrmy – bramborové, obilninové kaše, těstoviny, polévky, omáčky, pudink, masové nákypy, dětské přesnídávky.

Nevhodné – citrusy, kořeněná a ostrá jídla, velmi slaná či sladká jídla, syrová zelenina.

ZMĚNĚNÉ VNÍMÁNÍ CHUTI

Je vhodné kuchyňskou úpravou zvýraznit chuť jídla, dochutit kořením, cukrem. Před jídlem je nutné provést hygienu dutiny ústní – vyčistit zuby, vykloktat. Je vhodné přidat jemná koření (oregano, tymián, bazalka, majoránka). Pokud není chuť na maso, pak přidat jiné potraviny obsahující bílkoviny - mléko, tvaroh, sýry, vejce, luštěniny, tofu, sojové mléko. Je-li chuť na ovoce, zkusit přidat k němu smetanu.

Podrobné informace o dalších možných nežádoucích účincích léčby naleznete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu (www.mou.cz), v sekci pro pacienty - materiály ke stažení.



Autoři:

MUDr. Radana Dymáčková a MUDr. Eva Kocmanová,
Klinika radiační onkologie, Masarykův onkologický ústav
Věra Andrášková a Hana Žďárská,
Úsek léčebné výživy,
Masarykův onkologický ústav

Odborná recenze:

prof. MUDr. Pavel Šlampa, CSc.,
Klinika radiační onkologie,
Masarykův onkologický ústav

© 2014, 1. vydání

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro interní 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.



Dietní opatření při ozařování krku a hlavy



Jedním z častých akutních nežádoucích účinků léčby zářením v oblasti hlavy a krku je omezení až znemožnění příjmu potravy ústy. To nastává už během ozařování vlivem otoku a zánětů sliznic a v důsledku postupně narůstající suchosti v ústech, nerozeznáváním jednotlivých chutí stravy, problémům s kousáním i polykáním. Vznikající potíže a nechutenství mohou vést k výraznému úbytku hmotnosti.

Jestliže existuje riziko, že nebudete moci jíst (přijímat stravu ústy) během ozařování, lékař doporučí zavedení PEG (perkutánní endoskopická gastrostomie). Touto výživovou sondou je možná aplikace speciální (enterální) tekuté výživy přes břišní stěnu do žaludku, což je významné opatření bránící nechťnému úbytku hmotnosti.

Na začátku léčby budete přijímat stravu dle svých možností. Pokud to váš zdravotní stav vyžaduje a nežádoucí účinky léčby brání příjmu běžné stravy v normální konzistenci, je nutné stravu **mletím, strouháním, mixováním** upravit do kašovitě až tekuté formy. Kaše, polévky, omáčky, pyré se vám budou lépe polykat a nebudou dráždit sliznici ústní dutiny. S narůstajícími potížemi se bude postupně množství stravy přijímané ústy snižovat a budete aplikovat více tekuté (enterální) výživy do „PEGu“.

Cílem našeho dietního doporučení je zachovat dobrý výživový (nutriční) stav, který je důležitý pro úspěšné zvládnutí léčby.

Jezte pravidelně, zařazujte svačiny. Vhodné je jíst častěji menší porce jídel, nejlépe ve 2–3hodinových intervalech.

Při výběru potravin upřednostňujte ty s vyšší energetickou hodnotou (plnotučné, bez umělých sladidel apod.).

Pijte dostatečné množství vhodných tekutin (neperlivé vody, bylinné a ovocné čaje). Zásadně vynechte pití tvrdého alkoholu a kouření.

Výživnou hodnotu připravených pokrmů můžete zvýšit přidáním smetany, másla apod.

Příliš horké pokrmy vám mohou způsobit bolest v ústech, stejně tak i pikantní a kyselé potraviny.

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Pokrmy zpracovávejte vařením, dušením i pečením. Nevhodné je smažení, grilování a používání dráždivých koření (pepř, chilli apod.).

VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN

Maso a výrobky z masa – hovězí, vepřové, drůbeží – krůta, kuře, dále králík, ryby (filé, treska, kapr), játra, kvalitní párky, šunky, paštiky.

Mléko a mléčné výrobky – plnotučné mléko, smetana, tučné tvarohy, tvarohové sýry, měkké sýry, smetanové jogurty, kefíry, zákysy, podmáslí, pudinky.

Vejce – používejte při přípravě pokrmů, můžete přidávat vařené, strouhané do polévek, omáček apod. Konzumace syrových a nedostatečně tepelně upravených vajec (např. na „hniličku“) se kvůli možné nákaze zásadně nedoporučuje.

Luštěniny – hrách, čočka, sója, fazole (je nutné dobře povařit).

Tuky – máslo, rostlinné oleje, rostlinné tuky na mazání (Flóra, Rama, Perla apod.).

Cukr, medy, džemy, čokoláda – zvyšují energetickou hodnotu stravy.

Pečivo – veka, bílý toustový chléb, chléb bez kůrky, piškoty, vánočky, mazance, moučníky z piškotového, litého, listového, lineckého těsta apod.

Ovoce – banány, ovoce bez tvrdé slupky (meruňky, broskve, jahody), jemně strouhaná jablka, další druhy ovoce tepelně upravené a rozmixované - kompoty, pyré.

Zelenina – syrová jemně strouhaná např. mrkev, dušená – všechny druhy (pozor na tvrdé slupky a zrníčka), např. špenát, dýně, rajčata, kapusta, zelí...

Přílohy – bramborová kaše, houskový knedlík. Drobné těstoviny a rýži konzumujte obezřetně, při potížích s polykáním hrozí riziko vdechnutí.

Koření – vhodná k dochucení je sůl, vývar z kmínu, zelené natě (petrželka, pažitka, kopr, bazalka), citrónová a pomerančová kůra i šťáva, vanilkový cukr.

O všech potížích (nežádoucích účincích léčby), vyskytujících se při léčbě, informujte svého ošetřujícího lékaře.

V případě jakéhokoliv dotazu týkajícího se doporučené stravy nebo dietního režimu kontaktujte v případě hospitalizace nutričního terapeuta prostřednictvím ošetřující sestry. Při propuštění do domácího ošetřování nebo v případě ambulantní léčby se můžete objednat telefonicky do Poradny nutričních terapeutů (tel. 543 134 226, 543 135 246).

Další z možných nežádoucích účinků onkologické léčby a doporučení k jejich tlumení:

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Jíst v klidu, pomalu, malé porce, častěji, nepřejídat se. Stravu dobře rozžvýkat pro lepší trávení. Tekutiny pít raději tak půl hodiny po jídle; chladné nápoje jsou vhodnější než teplé.

Po jídle odpočívat v polosedě, nikoli vleže. Při ranní nevolnosti vyzkoušet ještě před opuštěním lůžka sníst kousek sušenky, slaného pečiva apod. Dávat přednost netučným, lehce stravitelným jídlům (ovoce, jogurty, tvaroh, světlé maso, brambory, těstoviny, rýže). Lépe jsou snášena jídla pokojové teploty, jídla chladná. Nevhodná jsou tučná, mastná, sladká a kořeněná jídla. Využít léky upravující motilitu střeva, např. prokinetika – metoklopramid, itoprid (po poradě s ošetřujícím lékařem).

NECHUTENSTVÍ

Jíst v klidu, pomalu, malé porce, častěji. Jíst kdykoli, kdy je chuť, třeba i v noci. Dávat přednost energeticky bohaté stravě – obohatit nutriční hodnotu jídla přidáním např. másla, oleje, smetany.

Při nechuti k masným výrobkům nahradit příjem bílkovin jinými potravinami - mléko, tvaroh, sýry, vejce, luštěniny, tofu, sojové mléko. Malé množství ovoce může zvýšit chuť k jídlu. Vypozorovat, která jídla dělají potíže a vyvarovat se jich; naopak preferovat jídla, která zlepšují chuť k jídlu. Malé množství alkoholu může také zvýšit chuť k jídlu. Nepít velký objem tekutin při jídle. Omezit přísnost diet, zamezit nepříjemnému prostředí při stolování (pach apod.). Jídla, která jsou většinou dobře snášena