

DIETA ŠETŘÍCÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY
PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

DIETA ŠETŘÍCÍ 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 se uskutečňuje v rámci vyšetření, které zpravidla vykonává ošetřující lékař, nutriční terapeutka nebo lékař – nutričníista. 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 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 receptů 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 „natvrdo“), šmakoun (vaječné bílky).

Tuky

Máslo, rostlinná másla, rostlinné oleje např. slunečnicový, olivový, dýňový (přidávat do hotových pokrmů).

Pečivo

Houska, rohlík, veka, vánočka, bílá kaiserka bez posypu, bílý toustový chléb, pšenično-žitný chléb (kmínový, Šumava).

Ovoce

Syrové: banán, dobře vyzrálé (ne kyselé) kiwi, meruňky, broskve, nektarinky, jablka, menší množství jahod a třešní.

Kompotované: švestky, ryngle, třešně.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům např. pomerančům, grepům, mandarinkám, kompotovanému ananasu. Tyto druhy ovoce není vhodné u některých druhů léčby konzumovat.

Zelenina

Mrkev, celer, petržel, pastiňák, mladá kedlubna, květák, zelená fazolka, špenát, rajče, patison, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, cuketa, lilek, čekanka, rebarbora, menší množství hrášku, pórků, chřestu a brokolice.

Příkrmy

Brambory, bramborová kaše, rýže (dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, kuskus.

Koření

Pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, máta, vanilka, citronová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu a hub, kurkuma, vývar z hřebíčku a skořice.

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

Mouky (nízkovymleté = ne celozrnné): pšeničná, žitná, ječná, jahelná, hladká, polohrubá, hrubá, krupice.

Tepelně upravené: krupky, vločky (ovesné, jáhlové, pohankové), merlík chilský (quinoa).

Kypřidla

Sodovka, sníh z bílků, prášek do pečiva, vinný kámen.

VHODNÁ TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ

Vhodné je využívat pro přípravu jídel 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.

Vejce

Smažená vejce (sázené vejce).

Tuky

Sádlo, škvarky, slanina, (přepálené tuky), majonéza.

Pečivo

Celozrnné pečivo (graham, vícerznné), sladké kynuté pečivo, listové pečivo, croissanty.

Ovoce

Rybíz, angrešt, maliny, hrozny, ostružiny, hruška, meloun, moruše, švestka, bluma, mirabelka, brusinka, černý rybíz, datle, fík, granátové jablko, hruška naši, ananas, ořechy (vlašské, mandle).

Zelenina

Zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen.

Koření

Paprika (sladká, pálivá, chili), pepř (bílý, černý, zelený), kari koření, zázvor, koriandr, kardamon, fenykl, badyán.

Luštěniny

Hrách, fazole, čočka, cizrna, sója, podzemnice olejná.

Ostatní

Alkohol, sycené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia), mák.

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU

Snídaně

Chléb pšenično-žitný, rohlík bílý, máslo, pažitkovo-sýrová pomazánka, mrkvové hoblínky.

Dopolední svačina

Pohanková palačinka s jablečným přelivem a zakysanou smetanou.

Oběd

Polévka dýňová, vepřový závitok s celerem, brambory vařené s petrželkou, salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou.

Svačina

Jogurt bílý s meruňkovým pyré a piškotem.

Večeře

Kuskus se zeleninou a čerstvým sýrem.

2. večeře

Vanilkový tvarohový dezert s ovesnými vločkami.

RECEPTY (1 PORCE)

Pažitkovo-sýrová pomazánka

10 g máslo

60 g tvaroh

20 g tvrdý sýr

10 ml mléko

sůl

pažitka

Máslo utřeme s tvarohem do pěny, podle potřeby upravíme konzistenci přidáním mléka. Vmícháme najemno nakrájenou pažitku a nastrouhaný tvrdý sýr, podle chuti dosolíme.

Pohanková palačinka s jablečným přelivem a zakysanou smetanou

100 ml mléko

50 g pohanková mouka

10 g hladká pšeničná mouka

1 ks vejce

½ čajová lžička medu

špetka soli

V míse smícháme oba druhy mouky se špetkou soli, v druhé míse rozšleháme vejce s mlékem a medem. Poté obě směsi spojíme a vymícháme hladké těsto. Těsto naléváme na rozpálenou teflonovou nebo keramickou pánev a po obou stranách opékáme bez tuku.

Na přeliv: ½ jablko, 1 lžice medu

Jablka oloupeme, nakrájíme na menší kostky, přidáme med (množství uzpůsobíme kyselosti jablek),

podlijeme malým množstvím vody a dusíme cca 5–10 minut. Jablka můžeme téměř rozvařit. Během dušení podle potřeby podléváme vodou, aby se nám jablka nepřipálila. Na závěr můžeme (nemusíme) jablka rozmixovat ponorným mixérem na pyré. Na talíři ozdobíme zakysanou smetanou.

Dýňová polévka

60 g dýně (máslová, Hokkaidó)

20 g mrkev

10 g hladká mouka

10 ml smetana na vaření

sůl

pažitka

čajová lžička dýňového oleje

Zeleninu oloupeme, nakrájíme na větší kousky, podlijeme vroucí vodou (můžeme použít i vývar), osolíme a vaříme do měkka. Rozmixujeme ponorným mixérem a zahustíme moukou rozmíchanou v malém množství vody. Pro lepší chuť můžeme mouku opražit na sucho v nerezovém kastrolku, necháme vychladnout a poté rozmícháme ve vodě a zahustíme polévku. Povaříme ještě 10 minut. Polévku dokončíme přidáním smetany a dýňového oleje (olej můžeme použít i slunečnicový, řepkový nebo máslo). Po přidání tuku již nevaříme.

Vepřový závitek s celerem

120 g vepřová kýta

20 g celer

1 ks vejce

5 g olej

sůl

mletý kmín

10 g hladká mouka

Z vepřového masa ukrojíme plátek, který tence rozklepeme, osolíme. Vejce umícháme na sucho (bez použití tuku) na teflonové pánvi a přidáme k nim na hrubo nastrouhaný celer, mírně osolíme. Směsí naplníme plátek masa a zavineme. Na teflonové pánvi opečeme závitky ze všech stran bez použití tuku, podlijeme vodou, podle potře-

by dosolíme, přidáme mletý kmín a dusíme pod pokličkou do měkka. Šťávu zahustíme moukou opraženou na sucho a rozmíchanou ve vodě, povaříme ještě 10 minut. Do hotového pokrmu přidáme olej a již nevaříme.

Salát hlávkový s rajčetem a citronovou zálivkou

¼ hlávkový salát

1 menší rajče

cukr

sůl

voda

citronová šťáva

Salátové listy omyjeme, natrháme na menší kousky, rajče nakrájíme, smícháme dohromady. Zalijeme sladkokyselou zálivkou z vody, citrónové šťávy, cukru a špetky soli.

Kuskus se zeleninou a čerstvým sýrem

100 g kuskus

vývar (nebo voda)

50 g cuketa

20 g mrkev

30 g květák

60 g čerstvý sýr

5 g jednodruhový olej (slunečnicový, řepkový, olivový)

bazalka (petrželka, libeček, pažitka)

Kuskus nasypeme do misky, zalijeme vroucí osolenou vodou nebo vývarem (zeleninový nebo masový), zakryjeme pokličkou a necháme kuskus nasáknout (množství tekutiny dle návodu na obalu). Zeleninu očistíme a nakrájíme na malé kousky, zalijeme vroucí vodou, osolíme a krátce podusíme (nebo připravíme v páře). Měkkou zeleninu smícháme s kuskusem, přidáme bazalku a na kostičky nakrájený sýr a zakápneme olejem.

Vanilkový tvarohový dezert s ovesnými vločkami

100 g tvaroh

50 g bílý jogurt

5 g mletý cukr

vanilka (nebo vanilkový cukr)

20 g ovesné vločky

ovoce na ozdobení

Ovesné vločky lehce opražíme bez použití tuku (teflonové nebo nerezové nádobí), zalijeme horkou vodou a krátce povaříme (cca 5 minut), scedíme. Tvaroh smícháme s jogurtem, cukrem a vanilkou (nebo vanilkovým cukrem). Na dno misky dáme považené vločky, zalijeme tvarohovou hmotou a dáme do ledničky vychladit. Před podáváním můžeme ozdobit ovocem.

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:

[illegible]



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

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

D1/2026/1

 www.mou.cz

Kontakt pro lékaře  543 131 074
Nádorová infolinka  800 222 322
Spojovatelna  543 131 111

Prevence  543 131 071
Nový pacient  543 131 072
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 nepřipustné. © 2026