

Dieta šetřící s omezením tuků 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 tuků 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 telefonním čísle 543 135 246 nebo 543 134 226.

Výběr doporučených potravin:

- Maso
libové drůbeží (kuře, krůta), králík, ryby (candát, lín, platýz, štika, treska aljašská, pstruh, kapr, tuňák), libová vepřová kýta, telecí maso, libové hovězí maso

- Uzeniny
šunka s vysokým obsahem masa, vídeňské párky, jemné párky
 - Mléko
polotučné (1,5% tuku)
 - Mléčné výrobky
jogurt polotučný (asi 2% tuku), tvaroh polotučný i nízkotučný, tvrdý tvaroh na strouhání, sýry tvarohové se sníženým obsahem tuku (žervé light, lučina light), sýry tavené light, cottage light, tvrdé sýry (30% tuku), zakysané mléčné nápoje (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko)
 - Vejce
na přípravu pokrmů, samostatně pouze bílky, šmakoun (vaječné bílky)
 - Tuky
v omezeném množství - 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, jablka, meruňky, broskve, nektarinky
kompotované: švestky, třešně, višně, ryngle
- Zvýšenou pozornost je třeba věnovat citrusovým plodům např. pomeranč, grep, mandarinka, ananas. 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, v menším množství hrášek, pórek, brokolice, chřest

- Příkrmy
brambory, bramborová kaše, dietní bramborový salát, rýže (loupaná - dlouhozrná, kulatozrná, krátkozrná), jáhly, těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, cous-cous
- Koření
pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, máta, drcený kmín, 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
mouky (nízkovymleté = ne celozrné) – pšeničná, žitná, ječná, jahelná..., mouka hladká, polohrubá, hrubá; krupice, tepelně upravené a prolisované krupky (ječné), vločky (ovesné, rýžové, jáhlové), merlík chilský (quinoa)
- 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 (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
tučné sýry, tvarohy, tvarohové dezerty nebo jogurty, zrající, sýry plísňové
- Vejce
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
všechny druhy ořechů (mandle...), sušené ovoce
- Zelenina
zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen, kukuřice, rebarbora
- 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, syčené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia, piniová...), mák

Příklad jídelního lísku

snídaně: rohlíky, flora, jogurt bílý nízkotučný, banán

dopolední svačina: quinoa dezert s broskvemi

oběd: vývar s nudlemi, kuřecí rolka s mozzarellou, bramborová kaše, salát z červené řepy

svačina: houska, zeleninový salát s cottage

večeře: tagliatelle s cejnem a cuketou

II. večeře: vanilkový tvarohový dezert

Receptury (1 porce):

Quinoa dezert s broskvemi

20 g quinoa

200 ml mléko

50 g jablko

60 g broskve kompotované

Quinou propláchneme a dáme vařit (15-20minut). Uvařenou necháme vychladnout, a rozmixujeme ji tyčovým mixérem s mlékem a strouhanými jablky (mléko přidáváme postupně, dle konzistence). Naplníme do pohárů a ozdobíme rozmixovanými broskvemi.

Kuřecí rolka s mozzarellou

80 g kuřecí prsní řízky

3 g rajčatový protlak

20 g mozzarella light

sůl

Kuřecí maso si naklepeme, osolíme, lehce pomažeme rajským protlakem, poté položíme plátky mozzarely dáme tak, aby svou plochou zakryly polovinu řízku, a dáme je ke kraji. Od kraje s mozzarellou začneme zamotávat rolku. Po zavinutí buď rolku svážeme nití, nebo prošpikujeme párátky, aby se nerozbalila. Pečeme ve středně vyhřáté troubě.

Salát z červené řepy

150 g červená řepa
5 g cukr
ocet, sůl

Červenou řepu omyjeme a ve slupce vcelku uvaříme. Po vychladnutí oloupeme, nakrájíme na kostky nebo nastrouháme. Zalijeme zálivkou.

Zeleninový salát s cottage

20 g ledový salát
10 g polníček
30 g čínské zelí
50 g rajče
voda, cukr, ocet
50 g cottage light

Zeleninu očistíme, omyjeme a podle potřeby nakrájíme. Vše smícháme v míse a zalijeme zálivkou. Nakonec přidáme cottage a promícháme.

Tagliatelle s cejnem a cuketou

120 g cejn
citrónová šťáva
100 g cuketa
80 g tagliatelle
5 g olej
bazalka

Cejna (nebo jinou rybu) omyjeme, osušíme, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a zabalíme do alobalu, položíme na plech a pečeme v troubě asi 20 minut při teplotě 180 °C. Rybu necháme trochu zchladnout a poté opatrně rozdělíme vidličkou na menší kousky.

Cuketu omyjeme a nakrájíme podélně na tenké plátky, nejlépe škrabkou na zeleninu. Vložíme do vařící vody a vaříme asi 2 minuty a poté scedíme.

Těstoviny připravíme podle návodu na obalu. Hotové vložíme do větší mísy, přidáme olej, nanejmeno nakrájenou bazalku a promícháme s cuketou a kousky cejna.

Vanilkový tvarohový dezert

¼ bal vanilkový pudink

200 ml mléko polotučné

1 PL cukr

50 g tvaroh polotučný

Vanilka

piškoty

Pudink uvaříme s cukrem dle návodu. Přikryjeme potravinářskou folií a necháme vychladnout. Poté přidáme tvaroh a vanilku a ručním šlehačem vyšleháme do hladkého krému. Na dno misky dáme piškoty, poté plníme krémem.

Autor:

Mgr. Věra Andrášková, vedoucí nutriční terapeutka

Bc. Eva Horáková, DiS., nutriční terapeutka

Úsek léčebné výživy

Masarykův onkologický ústav Brno