

SURV1_ NECHŮTENSTVÍ A HUBNUTÍ

V tomto edukačním materiálu SURV1_
Nechutenství a hubnutí naleznete dva
druhy edukace:

① NP2_Nechutenství

② NP9_Nežádoucí hubnutí

NECHUTENSTVÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY
PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY

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.

Ztráta chuti k jídlu je častým problémem provázejícím onkologické onemocnění a jeho léčbu. Důsledkem tohoto může být snížený příjem jídla a ten vede k nedostatečné výživě spojené s úbytkem váhy a celkovou slabostí. Praktické zkušenosti ukazují, že využitím některých dietních doporučení můžete pomoci výrazně zvýšit příjem živin i v tomto období.

Zkuste v praxi některé z našich rad a využijte ty, které Vám nejlépe vyhovují:

- jezte pomalu, v klidu, nespěchejte,
- jezte častěji, malé porce jídla, velké porce jídla chuť spíše potlačují,
- jezte kdykoli během dne i pozdě večer, není třeba dodržovat pevný časový harmonogram,
- využijte doby, kdy se cítíte lépe, ke konzumaci jídla bohatého na bílkoviny a energii,
- mějte po ruce vždy kousek oblíbeného jídla,
- přidávejte k hlavním jídlům kousek ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť k následujícímu pokrmu,
- vyvarujte se nízkoenergetických pokrmů a nápojů, tzn. výrobků označených light, 0% tuku apod.,
- při nechutenství k masu používejte náhradní zdroj plnohodnotných bílkovin (mléko, tvaroh, sýr, jogurty, vejce, apod.),
- často jsou lépe snášena jídla studená (sladkosti, studené saláty apod.) než jídla teplá,
- sklenička alkoholu (piva, vína i destilátu) může zvýšit chuť, avšak pozor na kombinaci alkoholu s léky, tuto možnost vždy konzultujte s lékařem,
- jezte nejprve tuhá jídla, nepijte v průběhu jídla – vede to k pocitu plnosti bez odpovídajícího přívodu energie,
- vytvořte při jídle dobrou atmosféru lákavým vzhledem pokrmu, úpravou prostředí, poslechem oblíbené hudby,
- zkuste měnit prostředí, místo kde jíte, čas i další okolnosti jídla,
- udržení běžné denní činnosti, duševní i fyzické, přispívá také ke zlepšení chuti k jídlu,
- krátká procházka venku a dobře vyvětraná místnost od kuchyňského pachu před jídlem příznivě ovlivní Vaši chuť,
- dbejte na dostatečný příjem tekutin,
- zpestřete jídelní lístek novými recepty – inspiraci můžete najít také na našich webových stránkách MOÚ v části Pro pacienty.

Pokud Vám ani zavedení dietní úpravy nepomáhá zmírnit nechutenství a udržet si váhu, jsou k dispozici další možnosti léčby. Ty spočívají v podávání dietních doplňků a léků, které může předepsat Váš lékař. V lékárně můžete zakoupit doplňky stravy určené k popíjení. Jsou to farmaceutické přípravky (např. Nutridrink, Fresubin, Resource, Ensure), nápoje různých příchutí, které svým vyváženým složením doplňují nedostatečný příjem bílkovin a energie. Nejlépe chutnají chlazené.

KONTAKTY

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít Poradnu nutričních terapeutů a Nutriční ambulanci.

☎ 543 135 246

☎ 543 134 226

✉ vera.andraskova@mou.cz



Informační a edukační centrum MOÚ
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy

Autor:
Mgr. Věra Andrášková,
vedoucí nutriční terapeutka
Bc. Eva Horáková, DiS.,
nutriční terapeutka

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP2/2024/1

🌐 www.mou.cz
☎ 543131111

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. © 2023

NEŽÁDOUCÍ HUBNUTÍ

DOPORUČENÍ VÝŽIVY
PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY

Hubnutí při onkologickém onemocnění je nežádoucí. Toto onemocnění a jeho léčba má významný vliv na stav výživy, protože způsobuje změnu využití živin v organismu. Léčba onkologického onemocnění, (např. chemoterapie, radioterapie, operace), často přináší potíže s příjmem stravy nebo využitím živin v organismu. Následkem těchto faktorů může být vznik podvýživy. Hodnocení rizika vzniku podvýživy, nebo již rozvinuté podvýživy je nedílnou součástí léčby onkologického onemocnění. Vyšetření zjišťující přítomnost podvýživy zpravidla vykonává ošetřující lékař, nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista.

Jedním z ukazatelů dobrého stavu výživy, který můžete sledovat doma sami, je Vaše tělesná hmotnost. **V období léčby onkologického onemocnění je cílem udržet stávající váhu.** Úbytek hmotnosti je nežádoucí, protože zpravidla dochází k úbytku svaloviny. I pokud máte nadváhu nebo trpíte obezitou, může Vám být diagnostikována lékařem nebo nutriční terapeutkou podvýživa. Při ní dochází ke snížení obranyschopnosti organismu, zhoršení hojení ran a celkové slabosti.

Při onkologickém onemocnění a probíhající léčbě, která má za následek hubnutí, je vhodné dodržovat stravovací režim, který zajistí dostatečný přívod zejména biologicky kvalitních bílkovin s dostatečným množstvím energie. Mnohdy bývá doporučeno zrušení dietních omezení, a ta jsou nahrazena stravou obsahující dostatečné množství všech živin. **Individuální stravovací režim Vám pomůže nastavit nutriční terapeutka nebo lékař – nutricionista.**

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.

DOPORUČENÝ VÝBĚR POTRAVIN – ZVÝŠENÍ MNOŽSTVÍ KVALITNÍCH BÍLKOVIN VE STRAVĚ

● Tvrký sýr

Nastrouhat na maso, ryby, zeleninu, přidat do pomazánek, do polévek, posypat rýži, těstoviny, bramborovou kaší.

● Tvaroh

Ve formě pomazánek, přidat do základů těst, jako náplň do sladkých i slaných jídel, kombinace s pudinkem, slané studené omáčky, do mléčných koktejlů.

● Jogurt

Přidat do pomazánek, mléčných nápojů, koktejlů, slané studené omáčky, přidat do základů těst, formou zmrzliny.

● Vařené vejce

Nastrouhat nadrobno, na maso, ryby, zeleninu, přidat do pomazánek, do polévek, posypat rýži, těstoviny, bramborovou kaší.

● Vejce

Jako zavářka do polévek, špenátu, přidat do nákyků (těstovinové, zeleninové).

● Maso, ryby a drůbež

Formou pomazánek, náplň do těst, nadrobno nakrájené přidat k zeleninovým salátům, do polévek, omáček, k omeletám.

DOPORUČENÝ VÝBĚR POTRAVIN – ZVÝŠENÍ ENERGETICKÉHO OBSAHU STRAVY

● Máslo (rostlinný tuk)

Přidat do pomazánek, slaných studených omáček, rozpustit na zeleninu, přidat do omáček, šťáv, bramborové kaše, mazat na pečivo, rozpustit na sladké i slané kaše.

● Smetana

Náhrada mléka do omáček, polévek, sladkých i slaných kaší, na přípravu těst, mléčné koktejly, kombinovat s ovocem.

● Kysaná smetana

S čerstvým ovocem, do pomazánek, koktejlů, jako dip, přidat k moučnickům.

● Med, džem, cukr

Sladit nápoje, přidat do mléčných koktejlů, moučnicků.



● Sušené ovoce

Kombinovat s oříšky, přidat do náplní do těst, do sladkých kaší.

REŽIMOVÁ DOPORUČENÍ:

- Jíst častěji malé porce stravy, 6-8x denně, konzumace velkého množství stravy najednou může vyvolat nevolnost,
- jíst v klidu, stravu důkladně pokousat,
- po jídle odpočívat vsedě nebo vleže s vyvýšenou hlavou
- nosit volné oblečení, zejména nevhodný je příliš pevný opasek,
- pěstovat aktivní pohyb podle možností, pokud možno kombinace šetrné vytrvalostní zátěže (chůze, procházky, plavání, jízda na kole apod.) a přiměřeného resistenčního cvičení (cvičení proti odporu s pomocí balonku, gumového pásu, vlastní hmotnosti).

V případě jakéhokoliv dotazu týkajícího se doporučené stravy nebo dietního režimu kontaktujte:


- a) v době hospitalizace **nutričního terapeuta prostřednictvím ošetřující sestry,**
- b) při propuštění do domácího ošetřování nebo v případě ambulantní léčby se můžete objednat telefonicky nebo e-mailem do **Poradny nutričních terapeutů:**
 **543 124 226, 543 135 246**
 **vyziva.poradna@mou.cz**



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP9/2025/1

 www.mou.cz
 543 131 111

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. © 2025