

SURV2_POTÍŽE SE STOLICÍ

V tomto edukačním materiálu SURV2_Potíže se stolicí naleznete dva druhy edukace:

① [NP6_Průjmy](#)

② [NP7_Zácpy](#)

PRŮJMY

**DOPORUČENÍ VÝŽIVY
PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY**

Informační a edukační centrum

✉ educentrum@mou.cz

Jedním z možných nežádoucích vedlejších účinků léčby onkologického onemocnění je průjem. Průjem většinou nazýváme příliš časté vyměšování řídké, kašovitě až vodnaté stolice, např. s frekvencí vyšší než 5/den oproti normálu. Může se vyskytnout při dietní chybě, při různých onemocněních, při podávání chemoterapie i při radioterapii, zejména při ozařování oblasti břicha. Pokud se u Vás tento příznak objeví, vždy informujte svého ošetřujícího lékaře, který rozhodne o léčebném postupu a případně doporučí vhodné protiprůjmové léky (antidiarhoika). Pokud je v rámci léčebného postupu doporučeno dietní opatření, je vhodné dodržovat níže uvedená doporučení.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI AKUTNÍM PRŮJMU

Hlavním nebezpečím silného průjmu je velká ztráta tekutin organismu. **Základním opatřením při průjmu je dostatečný příjem tekutin – pitný režim.** Vhodné je popíjet slabý hořký čaj či neperlivé minerální vody. Možné je zařadit i rehydratační roztoky např. Kulíšek (lze zakoupit v lékárně).

Doporučujeme podávat rýžový odvar (100 g kulatozrné rýže v 1 litru vody rozvařit a rozmixovat), mrkvový odvar (1/2 kg mrkve v 1 litru vody uvařit do měkka a rozmixovat na řídkou kaši), netučný masový a zeleninový bujón vlažné teploty.

Postupně zařazujeme suchary, starší bílé rohlíky nebo veku, jablečný kompot, pyré, banány, vařená kuřecí prsa, dušenou bílou rýži, vařenou mrkev, brambory, libovou šunku.

Dietní opatření při obnovení příjmu stravy po akutním průjmu a dlouhodobých průjmech

Důležitý je příjem stravy v menších dávkách častěji, tj. 7–8krát denně. Stále dbáme na dostatečný příjem tekutin. **Strava v tomto období nesmí zbytečně dráždit sliznici trávicího ústrojí, měla by být nenadýmavá a lehce stravitelná.** Jídlo je nutné dobře rozkousat. Pokud nemáte v pořádku chrup, stravu nakrájejte na malé kousky, příp. nastrouhejte nebo rozmixujte.

Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

NEVHODNÉ POTRAVINY

• Maso

Tučné, smažené, nakládané, uzené, konzervy, paštiky, minutky, zvěřina, kachna, husa, silné masové vývary, silné masové tučné šťávy, tučné ryby (losos, kapr, makrela, tuňák, úhoř).

• Uzeniny

Salámy trvanlivé, klobásy, pikantní párky, slanina, škvarky.

• Mléko

Jako samostatný nápoj.

• Mléčné výrobky

Tučné zrající sýry, sýry s pikantní příchutí, smetanové jogurty, zakysaná smetana, zakysaná mléka plnotučná, tvrdé sýry s více než 40 % tuku v sušině.

• Vejce

Smažená.

• Zelenina

Nadýmavá, se slupkami – cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, ředkvičky, paprika, okurky, brukev, jarní cibulka, celer řapíkatý, křen, hrášek, fazolové lusky, zelenina nakládaná.

• Ovoce

Tvrdé, syrové, nedozrálé, se slupkami, zrníčky – hrušky, fíky, borůvky, jahody maliny, ostružiny, rybíz, angrešt, brusinka, švestky, blumy, třešně, hrozny, kaki, granátové jablko, avokádo.

• Pečivo

Čerstvé kynuté, celozrnné, sypané semínky.

• Přílohy

Kynuté knedlíky, smažené bramboráky, celozrnné těstoviny, bulgur.

• Luštěniny

Sója, čočka, fazole, cizrna.

• Moučníky

Cukrovinky, krémové zákusky, čokoláda.

• Koření

Chilli, pepř, kari, směsi ostrých koření např. grilovací směs apod.

• Kondimenty

Majonéza, tatarská omáčka, hotové studené omáčky.

• Alkoholické nápoje

Pivo, víno, destiláty.

• Nápoje

Káva, perlivé nápoje.

• Ostatní

Sušené ovoce, ořechy (vlašské, kešu, mandle, pistácie), semena (dýňová, chia, sezamová, lněná), potraviny a žvýkačky obsahující umělá sladidla.

VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN

• Maso

Libové hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí, králík, ryby (štika, treska, candát, amur, pstruh, okoun).

• Uzeniny

Libová šunka.

• Mléčné výrobky

Tvaroh netučný, acidofilní mléko a kefir nízkotučný, bílý jogurt a ovocný jogurt (meruňkový, banánový, broskvový) do 3 % tuku v sušině, sýry nízkotučné přírodní – tavené, tvarohové, tvrdé (do 30 % tuku v sušině), nízkotučný Cottage.

• Vejce

Vařená.

• Cukr

Cukr a med – nepřeslazuje.

• Pečivo

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

• Ovoce

a) **syrové** – banány, oloupané strouhané jablko

b) **tepelně upravené** – dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupané broskve a meruňky

c) **kyselé, rosoly, pyré** (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné kukuřičkou nebo bramborovou škrobou moučkou a povařené, rosol – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné agar-ágarem nebo želatinou, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou) – jablka, meruňky, broskve, z pomerančové a mandarinkové šťávy

• Pečivo

Starší rohlíky, veka, netučná vánočka, mazanec, suchary.

• Přílohy

Brambory, rýže, těstoviny, houskové knedlíky, bramborové knedlíky, krupicové noky, kuskus.

• Moučníky

Piškotové, bílkové těsto.

• Koření

Bobkový list, nové koření, kmín, kurkuma, bazalka, libeček, pažitka, kopr, citrónová a pomerančová kůra, vanilka.

• Nápoje



Voda neperlivá, minerální vody neperlivé, čaj ovocný a černý.

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Při přípravě pokrmů používejte vaření, dušení i pečení.
Nevhodné je smažení a grilování.

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.

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

NP6/2025/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

 www.mou.cz
 54313111

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

ZÁCPY

**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.

Chronická **zácpa** je častou funkční poruchou, na které se může podílet celá řada faktorů – nedostatek pohybu, strava s malým obsahem vlákniny, nedostatečný pitný režim, nervové vypětí, některé druhy léků (např. léky proti bolesti) apod.

Je možné ovlivnit zácpu i jinak než projímadly? U mnohých pacientů lze vhodnou stravou s vyšším obsahem vlákniny a dostatečným příjmem tekutin dosáhnout dobrého výsledku a zlepšit vyprazdňování.

NABÍZÍME VÁM NĚKOLIK DOPORUČENÍ PRO PODPORU VYPRAZDŇOVÁNÍ:

- Jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Vhodná je syrová zelenina, ovoce (především ty druhy, které lze jíst se slupkou), semena, ovesné vločky, celozrnné pečivo, pšeničné otruby apod. Příjem vlákniny by měl být přibližně 30 g za den.
 - Pokud za den zkonzumujete celkem **500 g ovoce a zeleniny**, získáte přibližně **10 g vlákniny**. Ovoce či zeleninu v množství 150–200 g přidejte ke každému hlavnímu jídlu nebo na svačinu.
 - Ke každému hlavnímu jídlu zařaďte **zdroj složených sacharidů** (luštěniny, ovesné či jiné obilné vločky, žitný nebo celozrnný chléb, brambory, celozrnné těstoviny, celozrnnou rýži apod.). Tím přijmete dalších **10–15 g vlákniny**.
 - Zbývající množství vlákniny doplňte menší porcí **ořechů nebo semínek** (20 g Vám průměrně dodá **2–5 g vlákniny**).
- Při navyšování příjmu vlákniny postupujte pomalu. Zpočátku může zařazení většího množství vlákniny do stravy zvýšit nadýmání (meteorismus). Časem tyto nepříjemné příznaky vymizí. Proto se v počátku vyhněte jídlům či nápojům, které výrazně vedou k plynatosti (luštěniny, květák, cibule, perlivé nápoje).
- Pijte alespoň 2,5 l tekutin denně, vhodné jsou ovocné šťávy, džusy, minerální vody, bylinné nebo ovocné čaje a voda. Do pitného režimu nezahrnujte kávu a nápoje s alkoholem.
- Vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj.
- Věnujte se každodenní fyzické aktivitě a pravidelně cvičte.
- V lékárně se informujte o možnosti použití přírodních projímadel nebo vhodných minerálních vod.
- Všechna projímadla používejte po poradě s lékařem.

PŘÍKLADY TŘÍ JÍDELNÍČKŮ

Pokud jste se právě rozhodli, že chcete udělat něco pro svoje zdraví a začít jíst více vlákniny, pak doporučujeme množství navyšovat postupně, každý den o trochu více. Níže uvádíme příklady tří jídelníčků od nejméně vhodného (8 g vlákniny) přes lepší (19 g vlákniny) až po nejvíce vhodný (34 g vlákniny):

8 g	19 g	34 g
SNÍDANĚ rohlík bílý 2 ks, pomazánkové máslo, plátek sýru	SNÍDANĚ rohlík 2 ks, pomazánkové máslo, plátek sýru	SNÍDANĚ kaše obilninová (oves, pohanka) s banánem a keфіrem, sypaná sezamem
svAČINA 1 0	svAČINA 1 jablko	svAČINA 1 zeleninový salát (ledový salát, rukola, okurek, rajče) s jogurtových dipem a kešu oříšky
OBĚD polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, dušená rýže	OBĚD polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, dušená rýže, salát zelný s kukuřicí	OBĚD polévka (vývar se zeleninou), španělský ptáček, celozrnná rýže, salát zelný s kukuřicí
svAČINA 2 tvarohový šáteček	svAČINA 2 tvarohový šáteček	svAČINA 2 jablko
VEČEŘE toust bílý, šunka, sýr, paprika	VEČEŘE toust bílý, šunka, sýr, paprika	VEČEŘE toust celozrnný, tuňák, sýr, paprika

PŘÍKLADY OBSAHU VLÁKNINY V POTRAVINÁCH:

Potravina (100 g)	Obsah vlákniny	Potravina (100 g)	Obsah vlákniny
salát hlávkový	0,9g	brokolice	2,8g
okurka salátová	0,9g	mrkev	3g
jahody	1,3g	ořechy lískové	3,5g
ananas	1,3g	rybíz červený	4,7g
brambory	1,3g	mandle	6g
rebarbora	1,4g	ovesné vločky	7g
švestky	1,5g	rýže natural	7g
pomeranče	1,8g	chléb celo- zrný	8g
paprika zelená	1,9g	fíky sušené	12,4g
špenát	2,1g	hrách loupaný celý žlutý	12,6g
nektarinky	2,2g	čočka velkozrná	15g
borůvky	2,2g	fazole barevná	17,3g
ořechy vlašské	2,7g	pšeničné otruby	44g



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

 www.mou.cz
 543131111

NP7/2024/1

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. © 2024