

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PO OPERACI ŽALUDKU

Výživa je důležitou součástí léčby onkologického onemocnění. Nádorové onemocnění i jeho léčba mohou významně ovlivnit příjem potravy, trávení, vstřebávání živin a složení těla. Častým důsledkem bývá nechtěný úbytek hmotnosti a zejména ztráta svalové hmoty, která může negativně ovlivnit průběh léčby, rekonvalescenci i kvalitu života.

Cílem nutriční péče je zajistit dostatečný příjem energie, bílkovin, vitamínů, minerálních látek a tekutin tak, aby byl zachován co nejlepší stav výživy, svalová síla a soběstačnost pacienta.

Základní metodou léčby nádorových onemocnění žaludku je chirurgický zákrok, při kterém dochází k odstranění části nebo celého žaludku. Po operaci se mění způsob trávení a průchod potravy trávicím traktem. **Správně zvolená strava může pomoci zmírnit obtíže**, jako jsou pocit plnosti, nevolnost, bolesti břicha, průjemy, zácpa, nechtěný úbytek hmotnosti nebo nadměrná únava po jídle.

Doporučení se mohou lišit podle rozsahu operace, typu onemocnění a individuální snášenlivosti jednotlivých potravin. Při dobré toleranci dochází postupně k rozšiřování jídelníčku a návratu k pestré stravě.

HLAVNÍ CÍLE VÝŽIVY PO OPERACI ŽALUDKU

- zabránit nechtěnému hubnutí
- zachovat nebo zlepšit svalovou hmotu
- podpořit hojení po operaci
- snížit riziko nutričních deficitů
- podpořit návrat k běžným aktivitám
- podpořit toleranci onkologické léčby

OBECNÁ DOPORUČENÍ PO OPERACI ŽALUDKU

- Jezte pravidelně, ideálně 6–8 menších porcí denně.
- Jezte pomalu a důkladně každé sousto rozžvýkejte.
- Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat zdroj kvalitních bílkovin.

- Dodržujte dostatečný pitný režim.
- Tekutiny přijímejte převážně mezi jednotlivými jídly.
- Nové potraviny zařazujte postupně.
- Sledujte individuální snášenlivost jednotlivých potravin.
- Po jídle může být vhodný krátký odpočinek.
- Zařazujte přiměřenou pohybovou aktivitu dle doporučení lékaře.
- Pokud není možné zajistit dostatečný příjem energie a bílkovin běžnou stravou, může být vhodné doplnění perorálními nutričními doplňky (sippingem) po doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta.

DUMPING SYNDROM

Po operaci žaludku se může objevit tzv. dumping syndrom. Projevuje se například pocitem slabosti, bušením srdce, pocením, závratěmi, bolestmi břicha nebo průjmem po jídle.

Ke zmírnění obtíží může pomoci:

- jíst menší porce častěji během dne
- omezit slazené nápoje a větší množství jednoduchých cukrů
- nepít větší množství tekutin během jídla
- zařazovat dostatek bílkovin do každého hlavního jídla

DOPORUČENÝ VÝBĚR POTRAVIN

Maso a ryby (zdroj kvalitních bílkovin)

Drůbeží (kuře, krůta), králík, ryby (candát, lín, platýs, štika, treska aljašská, pstruh, kapr, sumec, tuňák, žralok, losos), libová vepřová kýta, telecí maso, libové hovězí maso.

Uzeniny

Kvalitní šunka s vysokým obsahem masa, jemné šunky s nízkým obsahem tuku.

Vejce (zdroj kvalitních bílkovin)

Na přípravu pokrmů i samostatně (vejce vařené „na tvrdo“), Šmakoun (vaječné bílky).

Mléčné výrobky (zdroj kvalitních bílkovin)

Mléko dle tolerance, bílý jogurt, řecký jogurt, skyr, kefir, acidofilní mléko, podmáslí, cottage, tvaroh, ricotta, mozzarella, čerstvé sýry, žervé, tvrdé sýry, proteinové mléčné výrobky.

Pečivo a obiloviny

Rohlík, houska, veka, bílý toastový chléb, pšenično-žitný chléb dle tolerance, rýže, těstoviny, kuskus, jáhly, quinoa, ovesné vločky, krupice.

Ovoce

Syrové: banán, jablka.

Při dobré toleranci postupně zařazovat dobře vyzrálé meruňky, broskve, nektarinky, švestky, blumy, menší množství jahod a třešní.

Citrusy: mandarinky, pomeranče bez tuhé dužiny.

Kompotované: švestky, jablka, ryngle, třešně, mandarinky.

Zelenina

Tepelně upravená mrkev, celer, petržel, pastinák, špenát, dýně.

Při dobré toleranci hlávkový salát, ledový salát, čínské zelí, rajče, zelená fazolka, patison, červená řepa, cuketa, lilek, čekanka, rebarbora, menší množství hrášku, pórků, chřestu, mladé kedlubny, květák a brokolice.

Tuky

Máslo, kvalitní rostlinné oleje, řepkový olej, olivový olej, dýňový olej (do hotových pokrmů).

Nápoje

Voda, neperlivé minerální vody, slabý černý čaj, ovocné čaje, bylinné čaje, kávoviny, káva dle individuální tolerance.

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, citrónová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu a hub, kurkuma, vývar z hřebíčku a skořice.

Kypřidla

Jedlá soda, sníh z bílků, prášek do pečiva, vinný kámen.

POTRAVINY, KTERÉ MOHOU BÝT PO OPERACI ŽALUDKU HŮŘE TOLEROVÁNY

Hůře tolerovány mohou být velmi tučná jídla, smažené pokrmy, tučné uzeniny, výrazně kořeněná jídla, alkohol, slazené nápoje, větší množství sladkostí, pečivo se semínky, některé druhy syrové zeleniny a ovoce.

Snášenlivost jednotlivých potravin je individuální. Pokud vám některá potravinu opakovaně způsobuje obtíže, omezte ji nebo ji dočasně vyřadte.

Narušené vstřebávání některých vitaminů, minerálních a stopových prvků: Po odstranění části nebo celého žaludku může být dlouhodobě sníženo vstřebávání některých vitaminů a minerálních látek, zejména vitaminu B12, železa, kyseliny listové, vitaminu D a vápníku. Potřebu jejich doplňování vždy konzultujte se svým lékařem nebo nutričním terapeutem.

V případě přetrvávajících zažívacích obtíží, výrazného hubnutí nebo problémů s příjmem potravy kontaktujte svého lékaře nebo nutričního terapeuta.

KONTAKT

V případě potřeby konzultace stravovacího režimu můžete využít Ambulanci klinické výživy (Nutriční ambulanci).

☎ 543 135 246, 543 134 226

✉ vyziva.poradna@mou.cz



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Věra Andrášková

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP11/2026/1

🌐 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