

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PO OPERACI TENKÉHO A TLUSTÉHO STŘEVA

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.

Nádorová onemocnění střev jsou nejčastěji léčena chirurgicky, chemoterapií, radioterapií nebo kombinací těchto metod. Po operaci může být přechodně nutná úprava výběru potravin a technologické úpravy pokrmů. **Správně zvolená strava může pomoci zmírnit obtíže**, jako jsou průjemy, zácpa, nadýmání, bolesti břicha, pocit plnosti, nevolnost nebo nechtěný úbytek hmotnosti.

Doporučení uvedená v tomto letáku jsou obecná. Konkrétní doporučení se mohou lišit podle typu operace, rozsahu výkonu, přítomnosti stomie a individuální snášenlivosti jednotlivých potravin. Při dobré toleranci dochází postupně k rozšiřování jídelníčku a návratu k pestré stravě.

HLAVNÍ CÍLE VÝŽIVY PO OPERACI

- zabránit nechtěnému hubnutí
- zachovat nebo zlepšit svalovou hmotu
- podpořit hojení operační rány
- snížit riziko komplikací
- usnadnit návrat k běžným denním aktivitám
- podpořit toleranci onkologické léčby

STRAVA PO OPERACI

Po operaci tenkého nebo tlustého střeva bývá obvykle doporučována strava šetrčího charakteru s omezením hrubé nerozpustné vlákniny. Cílem je zajistit stravu lehce stravitelnou, nenadýmavou, nedráždivou a současně nutričně plnohodnotnou. Při dobré toleranci lze jídelníček postupně

rozšiřovat a zařazovat další potraviny podle individuální snášenlivosti.

OBEČNÁ DOPORUČENÍ

- Dodržujte pravidelný jídelní režim.
- Jezte raději menší porce několikrát denně.
- Nevynechávejte jídla a nehladovte.
- Každé hlavní jídlo by mělo obsahovat zdroj kvalitních bílkovin.
- Jídlo dobře rozžvýkejte.
- Nové potraviny zařazujte postupně.
- Sledujte individuální snášenlivost jednotlivých potravin.
- Dodržujte dostatečný pitný režim.
- Upřednostňujte vaření, dušení, pečení v alobalu nebo zapékání bez výrazně opečené kůrky.
- Omezte smažená, velmi tučná a silně kořeněná jídla.
- Konzumujte čerstvě připravené pokrmy.
- Zařazujte přiměřenou pohybovou aktivitu podle doporučení lékaře.
- Pokud není možné pokrýt potřebu energie a bílkovin běžnou stravou, může být vhodné doplnění perorálními nutričními doplňky (sippingem) po doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta.

DOPORUČENÝ VÝBĚR POTRAVIN

(v případě ileostomií rozšiřovat výběr potravin se zvýšenou opatrností)

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 párky s vysokým podílem masa.

Vejce (zdroj kvalitních bílkovin)

Vařená vejce, vejce používaná při přípravě pokrmů, vaječné bílky, Šmakoun (vaječné bílky).

Mléko a 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 V PRVNÍCH TÝDNECH HŮŘE TOLEROVÁNY

Maso a uzeniny

Tučné maso, uzené maso, slanina, trvanlivé salámy, klobásy.

Mléčné výrobky

Výrazně aromatické sýry, plísňové sýry.

Pečivo

Celozrnné pečivo, pečivo se semínky.

Ovoce

Ovoce s větším množstvím zrníček, sušené ovoce, ananas, grapefruit.

Ořechy a semena

Všechny druhy ořechů, chia, lněná semínka, dýňová semínka, mák.

Zelenina

Cibule, česnek, zelí, kapusta, paprika, ředkvičky, okurky, křen.

Luštěniny

Hrách, čočka, fazole, cizrna, sója.

Koření

Chilli, pepř, kari, silně pálivé směsi koření.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI KONEČNÍKU

Po operaci konečníku se může přechodně objevit častější vyprazdňování stolice, opakované vyprazdňování během krátké doby, naléhavé nucení na stolicí nebo obtížnější udržení stolice či plynů. Tyto obtíže se obvykle postupně zmírňují.

Ke zmírnění obtíží může pomoci:

- pravidelný jídelní režim
- menší porce několikrát denně
- dostatečný pitný režim
- omezení velmi tučných a smažených jídel
- omezení alkoholu
- individuální sledování potravin, které obtíže zhoršují

Při přetrvávajících potížích doporučujeme konzultace s nutričním terapeutem. Pokud obtíže významně ovlivňují kvalitu života, informujte svého ošetřujícího lékaře.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY S ILEOSTOMIÍ

- Denně přijímejte přibližně 2,5–3 litry tekutin.
- Dbejte na dostatečný příjem soli.
- Při vyšších ztrátách tekutin může být vhodné zařazení rehydratačních roztoků po konzultaci s lékařem.
- Sledujte známky dehydratace (žízeň, tmavá moč, únava, závratě).

Při přetrvávajících potížích doporučujeme konzultace s nutričním terapeutem. Pokud obtíže významně ovlivňují kvalitu života, informujte svého ošetřujícího lékaře.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY S KOLOSTOMIÍ

- Denně přijímejte přibližně 2–2,5 litru tekutin.
- Dodržujte pravidelnost stravování.
- Po zhojení a při dobré toleranci lze postupně přecházet k běžné pestré stravě.

Při přetrvávajících potížích doporučujeme konzultace s nutričním terapeutem. Pokud obtíže významně ovlivňují kvalitu života, informujte svého ošetřujícího lékaře.

ÚČINKY NĚKTERÝCH POTRAVIN

Potraviny podporující nadýmání

Luštěniny, zelí, kapusta, květák, brokolice, cibule, česnek, paprika, čerstvé kynuté pečivo, sycené nápoje.

Potraviny zvyšující zápach stolice

Cibule, česnek, vejce, některé druhy sýrů, chřest.

Potraviny, které mohou pomoci omezit nadýmání

Bílý jogurt, kefír, tvaroh, kmínový čaj, fenyklový čaj.

Potraviny s projímavým účinkem

Alkohol, velmi tučná jídla, větší množství ovocných šťáv, sušené ovoce, větší množství čerstvého ovoce, některé druhy zeleniny.

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

NP10/2026/1

 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 nepřípustné. © 2026