Masarykův onkologický ústav

# DIETNÍ OPATŘENÍ PŘED OPERACÍ RADIKÁLNÍ CYSTEKTOMIE (ERAS)

## TOTO DIETNÍ OPATŘENÍ JE STANOVENO NA ZÁKLADĚ ORDINACE LÉKAŘE

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

# OBSAH


| | |
|---|---|
| **Úvod** | **2** |
| **Harmonogram předoperační nutriční přípravy** | **3** |
| **Dieta kašovitá bezezbytková při onkologickém onemocnění** | **3** |
| **Technologická úprava pokrmů** | **4** |
| **Výběr doporučených potravin** | **4** |
| **Výběr nevhodných potravin** | **5** |
| **Příklad jídelníčku** | **6** |
| **Recepty (1 porce)** | **6** |
| **Závěr** | **9** |

# ÚVOD

**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.

# HARMONOGRAM PŘEDOPERAČNÍ NUTRIČNÍ PŘÍPRAVY

| Jak dlouho před operací? | Jaká výživa? | Kde? | Kdo? |
|---|---|---|---|
| 14 dní před operací | Výživná strava + sipping imunomodulační | v Nutriční ambulanci | nutriční terapeut, nutricionista |
| 3 dny před hospitalizací | Kašovitá bezezbytková dieta + sipping imunomodulační | doma | Vy |
| v den hospitalizace | Mixovaná dieta (dieta 0) + sipping imunomodulační + sipping – PreOp® | v nemocnici | lékař, nutriční terapeut |

V den příjmu budete také popíjet imunomodulační sipping, prosím, vezměte si jej sebou k hospitalizaci.

# DIETA KAŠOVITÁ BEZEZBYTKOVÁ PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Kašovitá bezezbytková dieta znamená omezení výběru potravin a jejich technologické úpravy. Některé potraviny by měly být ze stravy zcela vyloučeny, hotové pokrmy pak mechanicky upraveny do kašovité formy. Konkrétní doporučení naleznete v další části této edukační brožury, a to včetně příkladu jídelního lístku a receptů pro přípravu pokrmů.

# TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ

Při přípravě jídel využíváme běžné technologické postupy, vhodné je upřednostnit vaření, dušení nebo pečení. Kašovité konzistence dosáhneme mechanickou úpravou (mletím, strouháním, šleháním, mixováním) jednotlivých potravin před samotnou technologickou úpravou pokrmu nebo při jeho dokončování.

# VÝBĚR DOPORUČENÝCH POTRAVIN

**Maso**
Bez omezení výběru.

**Uzeniny**
Šunka s vysokým obsahem masa.

**Mléko a mléčné výrobky**
Mléko polotučné i tučné, jogurt smetanový, plnotučný (cca 9 % tuku), jogurt polotučný (cca 3 % tuku), tvaroh polotučný, tvaroh tučný, tvrdý tvaroh na strouhání, sýry tvarohové (žervé, Lučina, Palouček), sýry tavené smetanové, zakysané mléčné nápoje (kefírové mléko, acidofilní mléko, jogurtové mléko), zakysaná smetana, cottage, tvrdé sýry.

**Vejce**
Na přípravu pokrmů i samostatně, šmakoun (vaječné bílky).

**Tuky**
Máslo, rostlinná másla, rostlinné oleje např. řepkový, slunečnicový, olivový.

**Pečivo**
Veka, vánočka bez rozinek a mandlí, bílý toustový chléb, piškoty.

**Ovoce**
Syrové: banán.
Upravené ve formě pyré: meruňky, broskve, jablka.
Ovocné želé nebo rosol: můžeme připravit z ovocných šťáv.

**Zelenina**
Pouze vařená a rozmixovaná: mrkev, špenátový protlak, rajčatový protlak, patison, dýně, cuketa, v menším množství celer a petržel.

**Příkrmy**
Bramborová kaše, rýže (loupaná – dlouhozrnná, kulatozrnná, krátkozrnná), těstoviny vaječné, jemný knedlík houskový i bramborový, noky, halušky, špecle, kuskus.

**Obilniny**
Mouka pšeničná (nízkovymletá = ne celozrnná) hladká, polohrubá, hrubá, krupice, tepelně upravené a prolisované vločky – rýžové, jáhlové.

**Moučníky**
Z piškotového, odpalovaného, spařovaného, bílkového, tvarohového a krupicového těsta, pěny, pudinky, nákypy.

**Nápoje**
Voda, slabý černý čaj, ovocné čaje, minerální neperlivé vody (střídat druhy), ředěné ovocné šťávy, kávoviny (Caro, Melta).

# VÝBĚR NEVHODNÝCH POTRAVIN

**Pečivo**
Celozrnné pečivo (graham, vícezrnné, sypané semínky nebo ořechy), sladké kynuté pečivo, pečivo z listového 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, citrusové plody, všechny druhy ořechů (mandle...), sušené ovoce.

**Zelenina**
Zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, okurky, křen, rajče, hrášek, fazolky, kukuřice, červená řepa, čínské zelí, kedlubna, květák, brokolice, čekanka, rebarbora, pórek.

**Luštěniny**
Hrách, fazole, čočka, cizrna, sója, podzemnice olejná.

**Ostatní**
Sycené nápoje, semínka (dýňová, lněná, chia, piniová...), mák.

# PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

**Snídaně**
Veka, máslo, pomazánka z rybího filé, jablečný džus.

**Přesnídávka**
Broskvové želé s piškoty.

**Oběd**
Dýňová polévka, koprová omáčka, vaječná sedlina, jemný houskový knedlík.

**Svačina**
Pudink s tvarohem.

**Večeře**
Masová haše, bramborová kaše, mrkvové pyré.

# RECEPTY (1 PORCE)

**Pomazánka z rybího filé**
60 g rybí filé
10 g máslo
30 g žervé
sůl

Rybí filé osolíme a uvaříme v páře. Utřeme máslo se sýrem a smícháme s na kostičky nakrájeným filé.

**Broskvové želé s piškoty**
150 g broskvový kompot
5 g solamyl (nebo pudinkový prášek)
15 g piškoty

Broskvový kompot rozmixujeme i se šťávou, dáme do hrnce, přidáme v malém množství vody rozmíchaný solamyl a přivedeme k varu. Povaříme 2 minuty. Do misky dáme piškoty, zalijeme ovocnou hmotou a necháme ztuhnout.

**Dýňová polévka**
100 g dýně
20 g mrkev
5 g olej
bobkový list
10 g smetana 12%
sůl

Zeleninu očistíme, nakrájíme na kostičky a zlehka orestujeme na oleji. Podlijeme vodou nebo vývarem, přidáme koření dle vlastní chuti a vaříme do měkka. Poté rozmixujeme ponorným mixérem. Pro zjemnění můžeme přidat mléko nebo smetanu.

**Koprová omáčka**
10 g olej
20 g mouka hladká
150 ml mléko
kopr sterilovaný
sůl
cukr

Připravíme bešamel – na oleji zpěníme mouku, zalijeme mlékem a dobře rozmícháme, povaříme min. 10 minut. Osolíme, přidáme kopr, podle chuti osladíme.

**Vaječná sedlina**
2 ks vejce
1 lžíce smetany
sůl

Vejce se smetanou rozmícháme metličkou, osolíme. Směs nalijeme do tukem vymazané zapékací misky. Pečeme ve vodní lázni na 140 °C do ztuhnutí vajec (asi 20 minut).

**Jemný houskový knedlík**
80 g rohlík
20 g hrubá mouka
asi 100 ml mléko (dle potřeby)
¼ ks vejce
sůl

Rohlík nakrájíme na kostičky, dáme do mísy společně s moukou. Zvlhčíme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali žloutek, osolíme. Dobře promícháme a necháme odležet. Z bílku ušleháme tuhý sníh a vmícháme do směsi. Knedlík vaříme

v utěrce nebo potravinové folii, možná je také příprava v hrnku. Těsto nalijeme na připravenou potravinovou fólii (nebo vlhkou utěrku pomazanou tukem), pevně zarolujeme, aby vznikla šiška a na obou koncích dvakrát zavážeme. První zavázání těsně u těsta, druhé asi o 1 cm dále. Vložíme do vroucí osolené vody.
Po 10–20 minutách (čas podle velikosti knedlíku) varu rozvážeme provázek těsně u těsta (knedlík nabývá na objemu) a vaříme dalších alespoň 10–20 minut (čas podle velikosti knedlíku). Během vaření knedlík otočíme. Hotový knedlík vybalíme z fólie a krájíme.

### Pudink s tvarohem

10 g pudinkový prášek
120 ml mléko
10 g cukr
50 g tvaroh

Uvaříme pudink – polovinu mléka přivedeme k varu, ve druhé polovině rozmícháme pudinkový prášek a přilijeme k horkému mléku, dobře mícháme a vaříme do zhoustnutí (asi 2 minuty). Uvařený pudink necháme vychladnout, občas promícháme. Vychladlý pudink smícháme s tvarohem.

### Masová haše

5 g olej
120 g vepřové maso
sůl
½ ks vejce

Maso pomeleme, orestujeme na tuku, osolíme, podlijeme malým množství vody a dusíme doměkka. Poté k masu přidáme rozmíchané vejce, strouhanku a mícháme, dokud se vejce nesrazí.

### Mrkvové pyré

150 g mrkev
voda
cukr
citronová šťáva
sůl

Mrkev oloupeme, vcelku dáme vařit do vroucí osolené vody. Měkkou mrkev nastrouháme na jemném struhadle, ochutíme sladko-kyselou zálivkou.

# ZÁVĚR

Dodržování doporučených dietních opatření před operací je důležitou součástí přípravy na výkon a může pozitivně ovlivnit hojení i celkový průběh léčby. Pokud si nebudete jisti s výběrem potravin či přípravou jídel, obraťte se na nutriční terapeuty Masarykova onkologického ústavu. Společným cílem je, abyste do operace vstoupili co nejlépe připraveni a podpořili tak své zdraví i zotavení.

**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, Bc. Eva Horáková, DiS.
Recenzent: doc. MUDr. Michal Staník, Ph.D.

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

NP13/2026/1

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