



ONKOINFO.SK

# VÝŽIVA ONKOLOGICKÉHO PACIENTA

Petronela Forišek Paulová



Spolufinancovaný  
Európskou úniou



impact lab

Vydavateľ: OZ Onkoinfo

Autor: MSc. Petronela Forišek Paulová

Názov: Výživa onkologického pacienta

Vydanie: prvé

Väzba: šitá väzba

Bratislava 2024

ISBN 978-80-974784-0-7

Vydanie a tlač publikácie Výživa onkologických pacientov sú realizované v rámci projektu „Vzdelávanie onkologických pacientov – protinádorová liečba a dezinformácie o rakovine“ (Grant č. ILI23\_06, Nadácia Pontis, nadačný program Impact Lab), financovanom z programu Impact Lab (Nadácia Pontis). Grant sa poskytuje a je súčasťou projektu 101091634 – Impact Acceleration od Slovak CSOs (ImpactAS), výzva CERV-2022-CITIZENS-VALUES, spolufinancovaného Európskou úniou prostredníctvom Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru.



**Spolufinancovaný  
Európskou úniou**



**impact lab**

**Vyhlasenie o odmietnutí zodpovednosti:**

Spolufinancované Európskou úniou v rámci projektu č. 101091634 – Impact Acceleration of Slovak CSOs. Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autora/-ov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani Európska výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru za ne nezodpovedá.



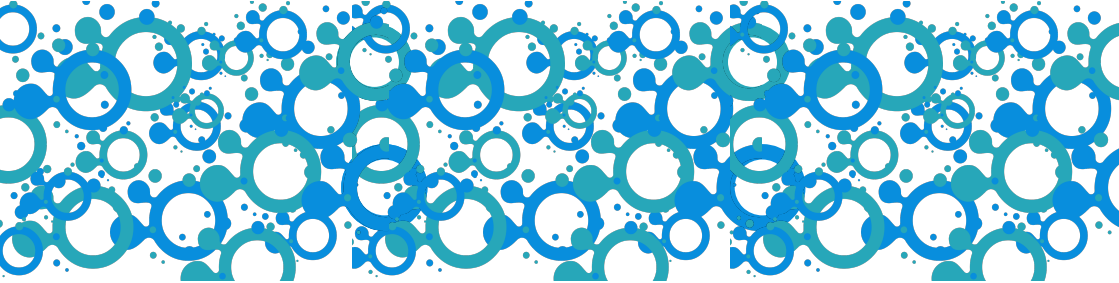
ONKOINFO.SK



PODCASTY ONKOINFO.SK



ONKOINFO.SK



## OBSAH

<b>Úvodné slovo.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Všeobecné odporúčania vo výžive onkologického pacienta.....</b>	<b>3</b>
Odporúčania v stravovaní treba prispôbiť stavu pacienta	
Výživná diéta	
Pozor na diéty a vynechávanie potravín	
Bielkoviny – mäso, mliečne výrobky, vajcia, strukoviny – sú podstatné	
Neobávajte sa sacharidov. A čo sladkosti?	
Príjem tukov znamená viac prijatej energie	
Striktné diéty a pôsty škodia. Prečo?	
<b>2. Užívanie vitamínov, minerálnych látok a doplnkov stravy.....</b>	<b>7</b>
Suplementácia vitamínov a minerálnych látok	
<b>3. Výživná diéta v praxi.....</b>	<b>9</b>
Vzorový denný jedálniček v rámci výživnej diéty bez diétnych obmedzení	
Tanier pacienta v rámci Výživnej diéty bez diétnych obmedzení	
<b>4. Chudnutie a nádorové ochorenie.....</b>	<b>11</b>
Príčiny chudnutia	
Chudnutie je potrebné rozpoznať a riešiť včas!	
Potraviny bohaté na energiu	
Potraviny bohaté na bielkoviny	
Režimové opatrenia	
<b>5. Sipping.....</b>	<b>15</b>
<b>6. Nadváha a nádorové ochorenie.....</b>	<b>17</b>
<b>7. Bezzvyšková šetriaca diéta (po operácii tráviaceho traktu).....</b>	<b>19</b>
<b>8. Diéta s obmedzením tuku (pri karcinóme pankreasu).....</b>	<b>21</b>

# ÚVODNÉ SLOVO

Milí pacienti,

Prihovám sa vám ako nutričná terapeutka so špecializáciou na výživu onkologických pacientov. Som nesmierne rada, že sa pomaly začína aj u nás dostávať do popredia dôležitosť výživy a nutričnej starostlivosti v onkológii. Z môjho pohľadu by malo byť každému onkologickému pacientovi poskytnuté poradenstvo v oblasti stravovania, správneho výberu potravín a jedál, praktické usmernenie pri diétnych obmedzeniach v rámci rôznych typov nemocničných diét alebo praktické rady pri zmiernení tráviacich ťažkostí alebo iných vedľajších účinkov protinádorovej liečby a samotného ochorenia. Je veľmi prospešné, ak pacient s onkologickým ochorením sústredí svoje sily adekvátnym smerom.

Výživa a životospráva sú presne tie oblasti, ktoré môžeme vlastným pričinením ovplyvniť a zároveň tak prispieť k úspešnému zvládaniu onkologickej liečby. Aj drobné režimové opatrenia v stravovaní, snaha zachovať si pohybovú aktivitu podľa momentálnych síl, či zabezpečenie dostatočného spánku a oddychu, výrazne pomáhajú v živote počas liečby aj po prekonaní ochorenia.

Okrem samotnej liečby, ktorá je základným predpokladom pre dosiahnutie remisie ochorenia, je nutričná terapia a správne nastavené stravovanie neoddeliteľnou súčasťou liečby onkologického ochorenia a malo by byť súčasťou zdravotnej starostlivosti pacientov.

Je prirodzené, ak po oznámení diagnózy upriamujete svoju pozornosť na zdravú výživu a celkovú úpravu stravovania. Môžete sa však doslova strácať v záplave odporúčaní rôznej dôveryhodnosti a odbornej kvality. Správna a výživná strava v priebehu liečby, je dôležitou podmienkou jej úspešného zvládnutia. V snahe zorientovať sa v informačnom bludisku v oblasti výživy onkologických pacientov, sme pre vás pripravili ucelené informácie vo forme brožúrky, ktorá vám môže pomôcť v priebehu liečby ochorenia.

Vaša nutričná terapeutka,  
Petronela Forišek Paulová, MSc.

# 1

## Všeobecné odporúčania vo výžive onkologického pacienta



### Odporúčania v stravovaní treba prispôbiť stavu pacienta

Odporúčania v stravovaní onkologických pacientov závisia od viacerých faktorov. Dôležitý je predovšetkým **typ onkologického ochorenia**, aký je jeho rozsah a dopady pre organizmus a rovnako aj to, aká je plánovaná **liečba ochorenia**.

**Rozhodujúce je, v akom výživovom stave je pacient v čase diagnostikovania ochorenia a či mu hrozí riziko chudnutia a podvýživy napríklad aj neskôr v priebehu liečby.**



Niektoré onkologické ochorenia môže naopak sprevádzať riziko zvýšenia telesnej hmotnosti počas liečby. To všetko nám veľa napovie o tom, aký je predpoklad vývoja výživového stavu pacienta.

**Stravovanie pacienta tiež závisí od diétnych obmedzení, ktoré odporučí lekár alebo kvalifikovaný nutričný terapeut a to na základe aktuálneho zdravotného a nutričného stavu.**



V prípade karcinómov gastrointestinálneho traktu sa u pacientov častejšie stretávame s tráviacimi ťažkosťami, ktorým musia prispôbiť stravovanie. Medzi často odporúčané diéty patrí napr. bezzvyšková diéta po operácii v oblasti črevného traktu (kap. 7). Lekár niekedy odporučí šetriacu diétu pri tráviacich ťažkostiach, alebo stravu so zníženým obsahom tukov (pri karcinóme pankreasu, kap. 8), či s obmedzeným príjmom bielkovín (pri ochoreniach obličiek).



## Výživná diéta

**Najčastejšie indikovanou diétou je výživná diéta, ktorá nezahŕňa žiadne diétne obmedzenia, ale je naopak zameraná na zvýšený príjem celkovej energie a bielkovín pri zvýšenej nutričnej potrebe pacienta.**



Tento typ diéty sa odporúča onkologickým pacientom najčastejšie a to aj v prípade, že nemajú žiadne ťažkosti a majú stabilnú telesnú hmotnosť, nakoľko aj samotné onkologické ochorenie a liečba sú energeticky náročné a s ohľadom na to by mala byť prispôsobená aj výživa pacienta (kap. 3 a 4).



## Pozor na diéty a vynechávanie potravín

Rozhodne sa neodporúča diétne stravovanie a vylučovanie potravín či celých skupín ako mliečnych výrobkov, mäsa a rýb alebo pečiva a príloh a to samovoľne bez klinického dôvodu. Pacient s onkologickým ochorením by určite **nemal začínať so striktnou diétou** či vegánstvom v čase stanovenia diagnózy. Pri novodiagnostikovanom onkologickom ochorení totiž lekári nevedia predvídať, ako sa bude ochorenie a zdravotný stav pacienta vyvíjať.

**Priebeh liečby je vždy vysoko individuálny, a dopredu nevieme, či nastane problém s príjmom stravy alebo nežiaduce účinky liečby spôsobia nežiaducu stratu telesnej hmotnosti alebo ďalšie ťažkosti ovplyvňujúce stravovanie.**



Preto sa aj v rámci výživnej diéty odporúča, aby sa aj preventívne pacienti stravovali výživne, a teda konzumovali pokojne aj tučnejšie mliečne výrobky, kvalitné mäso, tučnejšie druhy rýb, vajička, vhodné tuky a samozrejme netreba zabúdať na zeleninu, ovocie, strukoviny a obilniny vo forme pečiva a príloh.



## Bielkoviny sú podstatné.

Nakoľko je samotné ochorenie a liečba energeticky náročná, u väčšiny onkologických pacientov sa zvyšuje potreba bielkovín. Túto potrebu organizmu je potrebné zabezpečiť príjmom stravy bohatej na bielkoviny, v opačnom prípade si organizmus môže zvýšený nárok kompenzovať z vlastnej svalovej hmoty.

**Preto by mali pacienti aj na dennej báze konzumovať mäso, ryby, mliečne výrobky (najmä tučnejšie syry, tvaroh, jogurty) a vajíčka. Bielkoviny sú obsiahnuté aj v strukovinách a sójových výrobkoch.**



Pacienti, ktorí nezvládnu skonzumovať potrebné množstvo stravy za deň, by mali uprednostniť v stravovaní práve jedlá bohaté na energiu a bielkoviny a konzumovať ich prednostne.



## Neobávajte sa sacharidov. A čo sladkosti?

Okrem dostatočného príjmu bielkovín je dôležitý aj adekvátny príjem sacharidov a nemali by sa zo stravy vylučovať. Sacharidy sú často obávanou zložkou stravy a pritom sa nachádzajú aj v zemiakoch, vo vložkách, v pečive, v mliečnych výrobkoch či ovocí, ktoré sú všetky potrebné pre výživu pacienta. Prijaté sacharidy sa rozložia na glukózu a tá je hlavným zdrojom energie pre organizmus a výhradným zdrojom energie pre mozog a červené krvinky. Samozrejme to tiež neznamená, že sa odporúča, aby mali pacienti v strave nadmerné množstvo jednoduchých sacharidov vo forme sladkostí, koláčov alebo sladených nápojov. Tieto jedlá však môžu byť normálnou súčasťou stravy, a to obzvlášť v čase, ak pacientovi viac vyhovujú a lepšie toleruje napríklad suché keksíky, piškóty, puding alebo sladený tvaroh.

**Aj pri onkologickom ochorení je normálne do denného jedálnička zaradiť napríklad koláč, ovocný jogurt alebo džús a pacienti nemusia mať obavy, že by si ich konzumáciou ublížili.**





## Príjem tukov znamená viac prijatej energie

**Nakoniec sú dôležitou súčasťou výživnej diéty aj vhodné formy tuku, pričom sa častokrát odporúča navýšiť celkový príjem tuku v jedálničku pacienta, a to najmä z dôvodu, že potraviny a jedlá obsahujúce viac tuku obsahujú prirodzene aj viac celkovej energie, čo je v rámci výživnej diéty žiaduce.**



Nakoľko tuk obsahuje takmer raz toľko energie ako bielkoviny a sacharidy, je vhodné zaradiť do jedálničky aj potraviny bohatšie na tuky, ako napríklad tučnejšie mliečne výrobky, rastlinné oleje, avokádo, orechy a orieškové maslá a semenka (v prípade tolerancie) alebo tučnejšie druhy rýb.



## Striktné diéty a pôsty škodia. Prečo?

Naopak sa neodporúča v stravovaní počas liečby onkologického ochorenia prechádzať na striktné a obmedzujúce formy stravovania, akými sú vegánstvo, vitariánstvo (konzumácia len ovocia a zeleniny) alebo na rôzne formy „zaručených“ diét, ktoré vylučujú celé skupiny potravín a z výživového hľadiska nie sú dostačujúce. Veľmi nebezpečné sú rôzne formy hladovania a pôstov s mylnou predstavou vyhladovania nádoru, na ktoré často upozorňujú odborníci ako na vysoko rizikové.

**Akkoľvek formy obmedzenia v stravovaní, ktoré sú na úkor nutričnej potreby pacienta, sú rizikové, a to najmä v štádiu, keď pacient nie je stabilizovaný, dochádza k nežiaducemu chudnutiu alebo má pacient obmedzený príjem stravy.**



V tomto období potrebuje pacient naopak prijímať plnohodnotnú stravu, ideálne so zastúpením živín zo všetkých skupín potravín.



# 2

## Užívanie vitamínov, minerálnych látok a doplnkov stravy

Mikronutrienty – vitamíny, minerálne látky a stopové prvky – by mali pacienti čerpať v prvom rade z pestrej a plnohodnotnej stravy. U onkologických pacientov sa však často stretávame prechodne aj s obmedzeným príjmom stravy alebo tráviacimi ťažkosťami, ktoré môžu sprevádzať aj obmedzené vstrebávanie a zvýšené straty vitamínov a minerálnych látok. V ideálnom prípade sa odporúča cielene dopĺňať vitamíny a minerálne látky, ktoré sú u pacienta aktuálne v nedostatku, a to stanovením z krvných odberov.

V rámci prevencie nedostatku môžu pacienti užívať vitamín C, vitamín D (najmä v zimných mesiacoch a počas obdobia, kedy sa musia vyhýbať slnečnému žiareniu počas liečby), selén, zinok a prípadne aj omega-3 mastné kyseliny alebo kvalitné probiotiká.

**Neodporúča sa však užívať vyššie dávky než je uvedené na obale doplnku stravy a ošetrojúci onkológ by mal byť oboznámený s užívaním akéhokoľvek doplnku stravy, aby nedochádzalo k interakcii alebo znižovaniu účinnosti podávanej liečby.**



Približne 30 – 90% onkologických pacientov suplementuje (dopĺňa) bežnú stravu doplnkami stravy s antioxidantným účinkom alebo podporujúcimi imunitu. Z onkologického hľadiska však existujú obavy, že isté typy doplnkov stravy môžu počas liečby znižovať účinnosť chemoterapie a rádioterapie.

Nedávne štúdie však potvrdzujú zlepšenie tolerancie protinádorovej liečby a zníženie rizika odkladania cyklov terapie pri suplementácii niektorých typov doplnkov stravy, ako napríklad vitamínu D alebo selénu.

V každom prípade by mal byť ošetrojúci lekár informovaný o suplementácii mikronutrientov pacienta počas protinádorovej terapie a užívanie jednotlivých mikronutrientov by nemalo byť v kontraindikácii s nastavenou liečbou.



## Suplementácia vitamínov a minerálnych látok

Potreba vitamínov a minerálnych látok sa navyšuje v prípade nežiaducich účinkov chemoterapie a rádioterapie (trávacie ťažkosti, zmeny vnímania chuti, zápalové procesy). Navyše celkovo znížený príjem stravy naďalej prispieva k prehlbovaniu nedostatku niektorých vitamínov a minerálnych látok. Zabezpečenie dostatočného príjmu niektorých typov mikronutrientov (vitamín D a selén) a predovšetkým vitamínu B1, vitamínu C a vitamínu K s malou rezervnou kapacitou, sú u onkologických pacientov najkritickejšie.

Výsledky početných štúdií poukazujú na dôležitosť mikronutrientov ako súčasti nutričnej terapie, pričom dôkazy uvádzajú, že užívanie multivitaminových/multiminerálnych preparátov môže prispieť nielen k zlepšeniu kvality života, ale taktiež k zlepšeniu prognózy ochorenia. Napriek tomu, American Institute of Cancer Research (AICR), odporúča pacientom podstupujúcim chemoterapiu a/alebo rádioterapiu, aby neužívali doplnky stravy obsahujúce multivitaminové/multiminerálne látky prevyšujúce odporúčanú dennú dávku mikronutrientov.

Priaznivý účinok suplementácie vitamínov možno očakávať u pacientov s preukázaným alebo pravdepodobným deficitom.

**Deficit vitamínov je pravdepodobný najmä u pacientov s dlhotrvajúcim obmedzeným príjmom stravy, s obmedzeným príjmom ovocia a zeleniny, pri výraznej nežiaducej redukcii telesnej hmotnosti a podvýžive.**



Riziko nedostatku mikronutrientov nastáva aj pri infekčných komplikáciách a po chirurgických výkonoch. Pri pretrvávajúcich hnačkách a zvracaní sa významne znižuje vstrebávanie mikronutrientov a zvyšuje sa ich deficit. Rizikovou skupinou sú najmä seniory a pacienti podstupujúci liečbu chemoterapiou.

**V prípade pravdepodobného nedostatku niektorých vitamínov sa odporúča suplementácia multivitaminových preparátov vo fyziologických dávkach zodpovedajúcich dennej potrebe.**



Takáto suplementácia sa považuje za prospešnú a bezpečnú. Súčasne však treba varovať pred paušálnym podávaním vysokých dávok mikronutrientov, pokiaľ nebol preukázaný klinický deficit vitamínov.

Z vyššie uvedeného vyplýva odporúčanie pre suplementáciu preparátov obsahujúcich vitamíny a minerálne látky vo fyziologickom rozmedzí podľa odporúčaného denného dávkovania (DACH, 2016), pričom za najviac prínosné v onkológii sa považuje suplementácia vitamínom D, vitamínom C a selénom.

**Okrem vitamínov a minerálnych látok je na zvážení doplnenie suplementácie o omega-3 mastné kyseliny a karnitín. Čo sa týka kombinácie a dávkovania, v každom prípade je nevyhnutné sa poradiť s farmaceutom a onkológom.**



# 3

## Výživná diéta v praxi

Hlavným cieľom výživnej stravy pri onkologickom ochorení je zabrániť chudnutiu, a tým aj oslabeniu organizmu v priebehu protinádorovej liečby. Jej súčasťou je pravidelný každodenný prísun všetkých skupín potravín, a teda mliečnych výrobkov (tvaroh, jogurt, smotana, tvrdý syr, tvarohové dezerty), mäsa (všetky druhy mäsa, ryby), vajec (1 – 2 kusy denne), celozrnného pečiva, ale aj príloh ako zemiaky, ryža, cestoviny. Samozrejým je každodenný prísun zeleniny a ovocia. Dva až trikrát do týždňa je vhodné zaradiť do jedál strukoviny, ak ich pacient toleruje.

**Dôležitá je pestrosť v stravovaní (striedanie rôznych druhov ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov, rôznych druhov mäsa) a adekvátna výživná hodnota prijatej stravy – dostatočný príjem energie, živín (bielkoviny, tuky, sacharidy) a tiež vitamínov a minerálnych látok.**





## Vzorový denný jedálňiček

Uvádzame príklad výživnej diéty bez diétnych obmedzení:

### Raňajky

Špaldový chlieb, vajíčková nátierka (vajcia natvrdo + lučina + maslo + horčica), eidam 45% tuku + zelenina, napríklad cherry paradajky, uhorka, šalát – pokvapkať olivovým olejom

### Desiata

Tvaroh plnotučný + zamiešať med + vlašské orechy a nakrájaný banán

### Obed

Brokolicová krémová polievka so semienkami

Kuracie prsia s bazalkovým pestom (orestovať na repkovom oleji) + zemiaková kaša (pridať maslo a 30% smotanu) s dusenou mrkvou pokvapkanou olivovým olejom

### Olovrant

Rohlík celozrnný s hummusom, hydínovou šunkou a mozzarellou + uhorka a paprika

### Večera

Grilovaný losos (alebo iný druh tučnej ryby) s batátovo-šošovicovou kašou (zvlášť uvarené batáty a šošovicu zmixujte spolu s plnotučným mliekom a maslom) + dusené zelené fazuľky

### II. Večera

Proteínová tyčinka + hrozno



## Tanier pacienta v rámci výživnej diéty bez diétnych obmedzení

Tanier je obdobou konceptu zdravého taniera, ktorý ukazuje, v akom zastúpení by mali byť prijímané jednotlivé hlavné živiny zo stravy v rámci 3 hlavných jedál počas dňa, teda na raňajky, obed a večeru. Pri tomto zastúpení rôznych potravín v rámci jedného jedla by mal pacient zabezpečiť rozmanitosť v stravovaní a rovnomerný príjem všetkých živín (bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov a minerálnych látok).

**U onkologických pacientov sa počas liečby v rámci výživnej diéty navyšuje potreba bielkovín a tiež sa môže pre zvýšenú potrebu energie navýšiť aj príjem vhodných tukov a to aj na úkor množstva zeleniny a ovocia, ktoré sú však v stravovaní rovnako dôležité.**



Mnoho pacientov sa počas liečby stretne aj s užívaním enterálnej výživy vo forme sippingu (kap. 5), ktorý môže byť tiež súčasťou stravovania na doplnenie potrebných živín počas dňa.

Pitný režim



Sipping



# 4

## Chudnutie a nádorové ochorenie

Chudnutie je častým sprievodným javom nádorového ochorenia a jeho liečby. Približne tretina onkologických pacientov v čase diagnózy pozoruje neúmyselný úbytok telesnej hmotnosti, pričom taktiež väčšina postupov onkologickej liečby je sprevádzaná zvýšeným rizikom chudnutia. Chudnutie pri nádorovom ochorení je sprevádzané stratou svalovej hmoty a stratou bielkovín.

**Chudnutie môže spôsobiť oslabenie imunitného systému, horšie hojenie pooperačných rán, taktiež spomaliť rekonvalescenciu, alebo znížiť schopnosť zvládať prebiehajúcu liečbu.**



Stav podvýživy alebo nedostatočnej výživy sa môže týkať aj pacientov s nadváhou a obezitou, ktorých môže taktiež oslabiť.



## Príčiny chudnutia

Človek sa v počiatočných štádiách nádorového ochorenia nemusí cítiť chorý, v organizme však už prebiehajú procesy, ktoré môžu spôsobovať úbytok na váhe. Samotný nádor produkuje tzv. prozápalové cytokíny – látky, ktoré spôsobujú subklinický zápal, v dôsledku čoho pacient môže chudnúť. V organizme sa tiež mení metabolizmus živín, kedy sa zvyšujú nároky organizmu na bielkoviny.

**Ak nezabezpečíme zvýšený prísun bielkovín zo stravy, organizmus siahne po vlastnej svalovej hmote. Bazálny metabolizmus môže byť počas nádorového ochorenia tiež zvýšený. To znamená, že telo v pokoji spotrebúva viac energie v porovnaní so zdravými ľuďmi.**



Navyše, nádory všeobecne (aj tie mimo tráviaceho traktu), môžu spôsobovať nechutenstvo alebo pocit plnosti (sýtosti) aj po menšej porcii stravy. Úbytok na váhe sa teda môže týkať nielen nádorov v oblasti tráviaceho traktu, ale aj iných onkologických diagnóz, ktoré nemajú priamy súvis s trávením. Nádor alebo jeho metastázy sa môžu šíriť priamo v tráviacom trakte a ovplyvňovať tak proces trávenia a vstrebávania živín (nádory pažeráka, hltana, žalúdka, pankreasu, čreva). Chudnutie môže spôsobiť aj samotná protinádorová liečba, a to jednak z dôvodu nepravidelného/zníženého príjmu stravy v čase operácie a vyšetrení (nalačno), ale aj v dôsledku nežiaducich účinkov liečby, ako sú nevoľnosť, zvracanie, nechutenstvo, sťažnené prehĺtanie, hnačka a pod. Zníženú chuť do jedla môže spôsobiť aj prebiehajúca infekcia, horúčka alebo slabo tlmená bolesť a rovnako aj pocit neistoty, úzkosť a stres z diagnózy a liečby.



## Chudnutie je potrebné rozpoznať a riešiť včas!

S istým úbytkom telesnej hmotnosti je treba pri nádorovom ochorení počítať a nemožno sa mu úplne vyhnúť. Tiež nie je vhodné sa ho prehnane obávať. Správna, pestrá a výživná strava v priebehu liečby je dôležitou podmienkou jej úspešného zvládnutia. Výživnou stravou a správnymi opatreniami možno veľmi účinne váhu stabilizovať, alebo minimálne zabrániť progresívnej a výraznej strate telesnej hmotnosti.

Ak chudnete, pravidelne sa vážte a upozornite na tento stav lekára. Zaradíte tzv. výživnú diétu (kapitola Výživná diéta), uprednostnite jedlá bohaté na bielkoviny a energiu a dodržujte odporúčané režimové opatrenia.



## Potraviny bohaté na energiu

Ide o potraviny, ktoré obsahujú väčšie množstvo energie a živín v relatívne malom objeme. Praktické sú pre pacientov, ktorí majú obmedzený príjem stravy, napríklad zvládnu zjesť len malé množstvá, alebo rapídne chudnú.

Takéto potraviny treba zaradiť a pridávať do jedál vo zvýšenom množstve:

- maslo, margaríny, oleje (vhodné je pridávať ich do polievok, omáčok, hotových jedál, zeleninových šalátov alebo na pečivo)
- ďalej kyslá smotana a šľahačka (používať ako kalorickejšiu náhradu mlieka všade, kde je to možné), tvaroh, plnotučné mlieko, tvrdé syry. Jesť vo forme: kaka, pudingov, múčnikov; tvaroh pridávať do nátierok, ovocných pohárov; syr postrúhať na šalát, do polievok, na zemiakovú kašu, mäso, cestoviny alebo samotný zajaďať.
- vysoko energetické potraviny sú aj džem, med, oriešky, orieškové maslá, sušené ovocie, múčniky (aj keksíky, kvalitné čokolády, pudingy) – to sú všetko potraviny, ktoré bývajú dobre tolerované a pacient ich môže pre spestrenie zaradiť do jedálnička.



## Potraviny bohaté na bielkoviny

Všetci pacienti, ktorí chudnú a strácajú svalovú hmotu, majú vysokú spotrebu bielkovín. Preto je potrebné organizmu zabezpečiť príjem stravy bohatej na bielkoviny, v opačnom prípade si organizmus môže zvýšený nárok kompenzovať z vlastnej svalovej hmoty. Úbytok svalovej hmoty znamená chradnutie.

Preto by onkologický pacient mal denne jesť:

- mäso (rôzne druhy, teľacie, jahňacie, hydinu) jesť takmer denne a ryby zaradiť 2 – 3x týždenne aj vo forme konzervovaných rýb (napr. sardinková, tuniaková nátierka),
- mliečne výrobky jesť denne: tvaroh, plnotučné mlieko, jogurty, tvrdé syry. Jesť vo forme: kakaa, pudingov, múčnikov; jogurt a tvaroh pridávať do nátierok, ovocných pohárov, dresingov; syr postrúhať na šalát, do polievok, na zemiakovú kašu, mäso, cestoviny alebo samotný zajať; kyslú smotanu a šľahačku používať

ako kalorickejšiu náhradu mlieka všade, kde je to možné,

- vajcia (1 – 2 ks denne, 10 – 14 vajec týždenne) – napr. praženica s dusenou zeleninou, ako zahusťovadlo do polievok, do nákyfov (zeleninových, cestoviny), vajíčka natvrdo

do šalátov, nátierok, k špenátu (vajíčko namäkko je veľmi dobre tolerované pri zápale slizníc v ústnej dutine),

- bielkoviny obsahujú aj strukoviny ako šošovica, fazuľa, hrach, cícer, sója, tofu či tempeh, ak ich pacient toleruje, odporúča sa ich zaradiť aspoň 2x týždenne.



## Režimové opatrenia

Pokiaľ chudnete, skúste zaviesť aj nasledujúce opatrenia:

- Jesť častejšie a menšie porcie (6 – 8x denne). Jednorázové prejedanie sa môže viesť k nevoľnostiam, pocitu plnosti a následnému dlhšiemu odmietaniu stravy.
- Jesť vždy, keď pacient pociťuje chuť a hlad (aj večer).
- Nesiliť sa do jedla a dohnať výpadky v strave, keď sa pacientovi uľaví. Nesiliť sa do jedál, ktoré spôsobujú pacientovi nevoľnosť, tráviace ťažkosti a pod.
- Zaviesť do režimu bohaté raňajky.
- Vyvarovať sa zbytočného vynechávania jedla počas dňa. Niekoľkohodinový výpadok v príjme stravy pacient s podvýživou ťažko doháňa. Preto je vhodné mať zásoby jedla a nápojov, napr. v čakárni u lekára, či mimo domu.
- Predchádzať vzniku nežiaducich účinkov liečby (napríklad dôsledná hygiena úst na prevenciu poškodenia slizníc v dutine ústnej, čo môže viesť k sťaženému prehltaniu).
- Účinne tlmiť nežiaduce účinky liečby a ochorenia liekmi podľa odporúčaní lekára: lieky proti bolesti, horúčke, alebo na zmiernenie nežiaducich účinkov liečby, proti nevoľnosti, zvracaniu, hnačke či zápche. Potlačenie ťažkostí vedie k lepšiemu príjmu stravy, postupnému zvýšeniu telesnej hmotnosti a celkovému zlepšeniu zdravotného stavu.
- Po konzultácii/odporúčaní lekára zredukovať diétne obmedzenia pacienta na skutočne nevyhnutné.



- Snaha zachovať si duševnú a fyzickú aktivitu pomáha zvyšovaniu príjmu stravy.
- Dbáť na atraktívnosť a pestrosť jedál, príjemné prostredie a milú spoločnosť pri stravovaní.
- Sledovať svoju telesnú hmotnosť a na ťažkosti okamžite upozorniť lekára.
- K udržaniu svalovej hmoty je vhodné aj pravidelné cvičenie podľa momentálnych možností (napríklad drepy, cvičenie na posilnenie rúk aj v sede).
- V prípade závažnejších problémov je možné pridať tzv. sipping.

# 5

## Sipping



### Vysvetlenie pojmu

Sipping predstavuje tekutú formu prípravku určenú pre doplnenie výživy pacienta s kompletným zastúpením všetkých nevyhnutných živín v definovanom množstve. Sipping je odvodený od slova „sip“ čo znamená uskrávať a mal by sa preto užívať pomaly po dúškoch pre zvýšenie vstrebateľnosti prijímaných živín a pre lepšiu toleranciu prípravku. Užívanie sippingu by však nemalo nahrádzať normálnu stravu pokiaľ je pacient schopný plnohodnotne prijímať bežnú stravu v adekvátnom množstve a nedochádza k chudnutiu alebo rozvoju malnutricie.

**Aj v prípade užívania je treba sipping brať ako doplnok k strave, a nie ako jej plnú náhradu.**



### Výhody sippingu

Výhodou užívania sippingu je vysoký obsah energie a bielkovín aj v malom objeme prípravku, podobne ako aj obsah vitamínov a minerálnych látok je zvýšený.

Vzhľadom na obsiahnuté živiny je prípravok dobre vstrebateľný a vo väčšine prípadov je pri správnom užívaní aj pacientami dobre tolerovaný. V súčasnosti je už dostupných viacero príchuťí a typov aj pri rôznych diétnych obmedzeniach (bez obsahu lepku a laktózy, pre diabetikov, pre pacientov s ochorením obličiek) alebo aj v neutrálnych príchuťiach, a preto je aj pri zhoršenej tolerancii jedného prípravku možné vybrať ten vyhovujúci.

**Hlavným cieľom nutričnej starostlivosti počas liečby onkologického ochorenia je udržať si telesnú hmotnosť a predovšetkým zabrániť chudnutiu a celkovému oslabeniu organizmu v priebehu liečby.**



## Kedy zaradiť sipping?

V prípade, že nie je možné zabezpečiť dostatočný príjem energie a živín bežnou stravou, je možné stravu doplniť o rôzne typy alebo príchuťe vo forme sippingu. Vo väčšine prípadov sa u onkologických pacientov odporúča užívanie sippingu v prípade, že pacienti hrozí riziko podvýživy, alebo v prípade, že dochádza k chudnutiu a celkovo zníženému príjmu stravy. Je však dôležité každodenné a pravidelné užívanie prípravkov bez väčších výpadkov, a to vždy podľa indikácie ošetrojúceho onkológa.



## Ciele užívania sippingu

Cieľom užívania sippingu je zabránenie chudnutia pacienta a stabilizácia telesnej hmotnosti. V ideálnom prípade môže u pacienta po predchádzajúcom schudnutí postupne dôjsť k navýšeniu telesnej hmotnosti. Vždy je vhodné, pokiaľ pacient začne užívať sipping včas, aj v rámci prevencie chudnutia. Priaznivý účinok užívania sippingu môže pacient pociťovať na zlepšení nutričného stavu, výkonnosti, znížení únavy či zlepšení krvného obrazu a celkového zvládania protinádorovej liečby.



## Odporúčania pre správne užívanie sippingu

- Prípravok je len doplnkom výživy s kompletným zložením živín, pričom základom ostáva vyvážená strava

- Väčšina prípravkov obsahuje v malom objeme pomerne vysoký obsah energie, bielkovín, sacharidov, tukov, vitamínov a minerálnych látok
- Pokiaľ máte predpísané, prípravok užívajte každý deň. Snažte sa dodržať odporúčanú dennú dávku
- Nie je vhodné vypiť celé balenie naraz (zvýšenie rizika tráviacich ťažkostí)
- Na pitie sippingu použite slamku a prípravok popíjajte pomaly!
- Užívajte prípravky medzi jedlami a po jedle, navyše k strave, ako doplnenie a obohatenie stravy
- Popíjajte tekutú výživu tak, aby nedošlo k zníženiu príjmu prirodzenej stravy
- Striedajte prípravky rôznych príchuťí, pokiaľ vám prestanú chutiť
- Využívajte aj prípravky neutrálnej chuti (bez príchute), ktoré si môžete pridať do jogurtu, kaše, omáčok, alebo ktoré si môžete aj sami dochutiť
- Pokiaľ dokážete vypiť len malé množstvo, vyskúšajte viac koncentrovaný prípravok
- Pre spiestenie môžete pridávať tekutú výživu aj do potravín či hotových pokrmov
- Väčšine pacientov vyhovuje chladený prípravok (z chladničky)
- Zaznamenávajte si, aké množstvo prípravku ste skutočne vypili

# 6

## Nadváha a nádorové ochorenie



### Nadváha ako nežiaduci účinnok liečby

S nadváhou, ako vedľajším účinkom hormonálnej liečby onkologického ochorenia, sa najčastejšie stretávajú pacientky s karcinómom prsníka v štádiu hormonálnej terapie. Pacientky s týmto typom onkologického ochorenia trápí často nadváha a postupné priberanie, ktoré sa môže postupne zhoršovať od nasadenia hormonálnej terapie, ktorá môže trvať aj niekoľko rokov. Zvyšovanie telesnej hmotnosti však môže nastať aj následkom niektorých podávaných liečiv počas liečby onkologického ochorenia, ktoré napríklad zvyšujú chuť do jedla, alebo celkovou zmenou životosprávy, kedy vplyvom samotného ochorenia a podstupovanej liečby dochádza k výraznejšej únave, kľudovému režimu a obmedzeniu pohybovej aktivity pacientov.

Obezita je však významným rizikovým faktorom mnohých onkologických, ale aj iných ochorení, a nie je z dlhodobého hľadiska žiaduca.

**Pozor na stav podvýživy. Pokiaľ pacient s obezitou počas liečby onkologického ochorenia neúmyselne chudne, môže aj s prítomnou nadváhou trpieť stavom podvýživy, čo nie je stav, ktorý je počas liečby žiaduci.**



## Odporúčania na redukciiu hmotnosti

V istých prípadoch sa pacientkam s prítomnou obezitou alebo s tendenciou rapidnejšie priberať, odporúča postupne redukovať telesnú hmotnosť už v štádiu liečby, ideálne však až v čase po ukončení základnej liečby, kedy prebieha už len hormonálna terapia. Pacientky sú často poučené, že hormonálna liečba bude dlhodobá a môžu súbežne s ňou redukovať hmotnosť, pokiaľ je prítomná obezita či nadváha a zdravotný stav je stabilizovaný.

To však neznamená, že sa odporúča dodržiavať striktnú a nutrične ochudobnenú diétu. Stravovanie by aj vo fáze úpravy telesnej hmotnosti malo byť z nutričného hľadiska plnohodnotné, malo by obsahovať živočíšne aj rastlinné produkty. Je však vhodné upraviť celkové zloženie jedálnička a obmedziť príjem celkovej energie zo stravy tak, aby boli naďalej zabezpečené základné nutričné potreby organizmu.

**U mnohých pacientiek je úspechom aj stabilizácia telesnej hmotnosti, a teda prevencia nežiaduceho navyšovania telesnej hmotnosti.**



Pokiaľ je napríklad pacientka s karcinómom prsníka vo vyhovujúcom zdravotnom stave, nie sú prítomné nežiaduce účinky terapie, ktoré by obmedzovali príjem stravy a celkovo zvláda liečbu v dobrej „kondícii“, je po operácii bez komplikácií a v stabilizovanom stave, odporúča sa začať s opatrným redukčným režimom aj počas chemoterapie. Samozrejme, pokiaľ pacientka s nadváhou chudne z dôvodu problému prijímať stravu pre nevoľnosť alebo iné vedľajšie účinky terapie, v žiadnom prípade nie je vhodné zahájiť redukciiu telesnej hmotnosti. V takom prípade je oveľa bezpečnejšie počkať s redukciiou hmotnosti až na obdobie hormonálnej terapie, ktorú zvládajú pacientky po fyzickej stránke lepšie.

# 7

## Bezvyšková šetriaca diéta (po operácii tráviaceho traktu)

Bezvyšková šetriaca diéta (č. 5S) je určená pacientom po akútnych a chronických hnačkových ochoreniach, pri chronickej enteritíde a kolitíde, pacientom v akútnom štádiu Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy a divertikulitíde. Okrem toho sa tento typ diéty podáva prechodne pacientom po operačných výkonoch v oblasti tráviaceho traktu, a to predovšetkým po chirurgických výkonoch v oblasti tenkého a hrubého čreva. Nutnosť dodržiavania diéty by mal určiť ošetrojúci lekár na základe aktuálneho zdravotného stavu pacienta.



### Zásady bezvyškovej šetriacej diéty

Tento typ diéty spravidla obsahuje zvýšený príjem bielkovín, a to z dôvodu obmedzeného vstrebávania pri častých hnačkách, kedy môže byť z rovnakého dôvodu potrebné sledovať aj hodnoty vitamínov a minerálnych látok v krvi. Naopak sa v diéte mierne obmedzuje celkový príjem tukov, a to najmä ťažšie stráviteľných druhov. Technológia úpravy stravy je celkovo šetriaca, uprednostňuje tepelnú úpravu vo forme varenia, dusenia, prípravy na pare a mala by mechanicky a chemicky šetriť tráviaci trakt. Výber potravín sa zameriava na ľahko stráviteľné potraviny a jedlá. Najväčšia pozornosť v rámci diéty sa venuje obmedzeniu hrubej vlákniny a teda hrubým zvyškom vlákniny, ktorú tráviaci trakt človeka nie je schopný vstrebať a ostáva tak v hrubom čreve, kde môže mechanicky dráždiť sliznicu a tiež v prípade hnačiek zhoršovať stav rýchlejšim posúvaním natrávenej potravy. Diéta obmedzuje tzv. hrubé zvyšky vlákniny, medzi ktoré zaraďujeme najmä celozrnné druhy obilnín (pečivo, prílohy, cereálie), šupky zo zeleniny a ovocia, semienka, mak a celé orechy a obalové vrstvy strukovín. Okrem toho sa vzhľadom na šetriacu diétu, ktorá je často spájaná s bezvyškovou diétou, obmedzuje konzumácia jedál vyprážaných a jedál pripravovaných na prepálenom tuku, podobne ako aj pikantných jedál a jedál príliš korenených.

- Odporúča sa obmedziť aj potraviny spôsobujúce nadúvanie, a to strukoviny, kapustu, brokolicu či karfiol. Uprednostňujte konzumáciu ľahko stráviteľných pokrmov rozdelených do menších porcií, pred konzumáciou väčších porcií párkrát denne
- Vyhýbajte sa potravinám, ktoré spôsobujú nafukovanie (strukoviny, kapusta, brokolica, karfiol, kaleráb, surový cesnak a cibuľa). Nekonzumujte pálivé, pikantné a korenisté jedlá (chili, pálivá paprika, čierne korenie)

- Vyhýbajte sa konzumácii potravín so zvýšeným množstvom tuku ako čipsy, hranolky, tučné mäsové výrobky, bravčová masť, vyprážané jedlá, tučné koláče
- Dávajte si pozor na dostatočnú hydratáciu počas dňa – aspoň 1,5-2 litre tekutín denne
- Plánujte si jedlá vopred; pravdepodobne bude vhodnejšie, pokiaľ budete konzumovať výhradne doma pripravované jedlá a obmedzíte konzumáciu jedál z reštaurácie
- Uprednostňujte jednoduchú prípravu jedál, ako je varenie, príprava na pare, pečenie v rúre, mixovanie, šľahanie, príprava zemiakovej kaše

## VHODNÉ POTRAVINY

Mäso – chudé druhy ako morčacie, teľacie, králičie + šunka hydinová, ryby – losos, pstruh, štika, filé, tuniak vo vlastnej šťave

Pečivo – biele pečivo (nie úplne čerstvé), vianočka, piškóty, jemne namleté ovsené vločky

Prílohy – varené zemiaky, batáty, biele cestoviny, lúpaná biela ryža, knedľa, ňoky, kus-kus, bulgur, Tofu

Vajíčka – natvrdo, omeleta, praženica

Mliečne výrobky – polotučné syry, jogurty, tvaroh, tvarohové nátierky

Oleje – olivový, repkový, slnečnicový. Maslo, margaríny

Zelenina a ovocie – spracované do mäkka na pyré alebo nastrúhané najemno. Ovocné kaše, kompóty, ovocné šťavy a smoothie z ovocia bez zrníčok. Uhorka bez šupky a bez jadierok najemno nastrúhaná, tekvica a cuketa bez šupky a jadierok, mrkva, petržlen, zeler a červená repa vo varenej forme – podľa tolerancie aj uvarené do mäkka alebo rozmixované na pyré

Banány, žltý melón, najemno nastrúhané ošúpané zrelé jablká a hrušky, marhule a broskyne

Bylinkové čaje, čistá voda, smoothie, šťavy

## NEVHODNÉ POTRAVINY

Mäsové výrobky – vyprážané, tučné, údené, údeniny, slanina, vnútornosti

Celozrnné výrobky – celozrnné pečivo, müsli tyčinky, sypané müsli, cornflaky, knackerbrot, celozrnný kus-kus, celozrnné cestoviny, čerstvé kysnuté pečivo, šišky, masťné koláče

Strukoviny – fazuľa, šošovica, cícer, orechy a semená

Vajíčka – volské oko

Mlieko ako samostatný nápoj

Tuky – prepaľovaný tuk, bravčová masť, škvarky

Zelenina – surová so šupkou, zrníčkami, nakladaná, spôsobujúca nafukovanie – zo zeleniny len formy bez šupky a semienok

Korenie – čierne korenie, pálivá paprika, chilli, kari, horčica, ocot

Ovocie – surové tuhé so šupkou a zrníčkami

Káva, alkohol, sýtené nápoje, zelený čaj

# 8

## Diéta s obmedzením tuku (pri karcinóme pankreasu)

Diéta s obmedzením tuku (č. 4) sa najčastejšie podáva pri ochoreniach pankreasu a žlčníka, a to buď na prechodný čas alebo dlhodobo, podľa aktuálneho zdravotného stavu.



### Funkcia pankreasu

Pankreas sa podieľa predovšetkým na trávení prijatej stravy a na regulácii hladiny glukózy v krvi. Pankreas uvoľňuje tráviace enzýmy, ktoré po prijímaní stravy pomáhajú stráviť prijaté živiny, predovšetkým tuky. Pri karcinóme pankreasu môže byť jeho funkcia obmedzená a dochádza k obmedzenému vylučovaniu tráviacich enzýmov, čo môže mať za následok rôzne ťažkosti s trávením prijatej stravy. V prípade kompletnej alebo čiastočnej resekcii (teda odstránení časti alebo celého pankreasu) je schopnosť trávenia prijatej potravy a tiež regulácie glykémie výrazne narušená.

Medzi najčastejšie problémy patrí nedostatočné vstrebanie prijatých živín, nakoľko sa nevylúčia tráviace enzýmy z pankreasu v dostatočnej miere a prijatá strava sa nemôže dostatočne natráviť, čo môže spôsobovať problémy s frekventovanými hnačkami a zvýšeným množstvom tuku v stolici. Najvýznamnejšie straty zvyknú byť práve vo forme tuku, keďže tuk potrebuje na strávenie výhradne enzýmy z pankreasu, kým na trávení bielkovín a sacharidov sa z malej časti podieľa aj žalúdok. Čiastočným riešením zvykne byť užívanie pankreatických enzýmov, ktoré čiastočne nahrádzajú funkciu pankreasu, ak nedokáže svoju funkciu spĺňať tak, ako by mal. Odporúča sa dodržiavať diétu s obmedzením tuku.



### Zásady diéty s obmedzením tuku

Ide o diétu s obmedzením tukov a úplným vylúčením ťažšie stráviteľných tukov, ako tukov prepaľovaných a potravín s vyšším obsahom cholesterolu. Príjem bielkovín a sacharidov je optimálny a ide o typ diéty, ktorá sa môže dodržiavať prechodne, ale aj dlhodobo. Kedysi sa odporúčalo tuk obmedziť radikálne, ale v súčasnosti sa odporúča mierne znížiť príjem celkového tuku, a to najmä tuku ťažšie stráviteľného. Príjem tuku by sa nemal obmedzovať radikálne kvôli tomu, že u mnohých pacientov

s karcinómom pankreasu dochádza k výraznejšej nežiaducej redukcii telesnej hmotnosti a veľmi obmedzený príjem tuku by prehlboval ďalšiu stratu na hmotnosti. Taktiež je tuk veľmi dôležitou zložkou stravy nevyhnutnou na vstrebávanie v tukoch rozpustných vitamínov, na produkciu mnohých hormónov; tuky sú súčasťou nervovej sústavy, takže ich výrazné obmedzovanie v strave nie je žiaduce. Presné nastavenie orímu tuku by mal stanoviť ošetrojúci lekár alebo skúsený klinický nutričný terapeut.



## Odporúčania pri diéte s obmedzením tukov

- Pokiaľ máte predpísané, užívajte pravidelne pankreatické enzýmy vždy pred hlavným jedlom. Dávkovanie určuje ošetrojúci lekár, a to na základe výsledkov krvných odberov, telesnej hmotnosti, podľa prítomnosti tuku v stolici a na základe ďalších parametrov.
- Konzumujte skôr menšie porcie viackrát denne, aj 4-6x počas dňa. Menšie porcie sú ľahšie stráviteľné a zvýšite tak možnosť, aby sa strava efektívnejšie strávila.
- Snažte sa stravu čo najviac rozhrýzť, aby ste ešte o čosi viac uľahčili tráviaci proces a následné vstrebávanie živín. Prijatá strava sa musí v žalúdku rozložiť na malé kúsočky, a preto čím viac jedlo rozhrýziete, o to menej práce bude mať so stravou vaše trávenie a tiež pankreas s obmedzenou funkciou.
- Konzumujte stravu v pokoji, pomaly a neponáhľajte sa. Určite sa vyhnite rýchlemu príjmu stravy. O to viac sa môžu vyskytnúť ťažkosti s trávením, ako bolesti žalúdka, pocit nestrávenia, nafukovanie, ale aj hnačky alebo prítomnosť nestrávených zvyškov v stolici, ktoré spôsobia urýchlenie vyprázdnenia.
- Čo sa týka technológie úpravy stravy, uprednostnite skôr varenie, dusenie, prípravu na pare a tiež pečenie v menšom množstve a s použitím malého množstva oleja.
- Úplne sa vyhnite príprave jedla formou vyprážania, grilovania a prepaľovaním na oleji.
- Obmedzte používanie tuku na prípravu jedál na minimum – obmedzte používanie množstva oleja, masla, margarínu na skutočne malé množstvo. Môžete si zabezpečiť panvicu, na ktorej sa dá pripravovať pokrm bez tuku a na dávkovanie oleja používajte skôr sprej, než by ste olej liali na panvicu alebo do jedál.
- Ideálne pridávajte tuk do jedál až po ich tepelnej úprave, aby nedochádzalo k prepaľovaniu tuku. Pri príprave na panvici môžete jedlo skôr podusiť a pridať len menšie množstvo oleja.
- Konzumujte dostatočné množstvo ľahšie stráviteľného ovocia, zeleniny, kvalitných obilnín a cereálií.
- Pri mliečnych výrobkoch vyberajte nízkoenergetické alternatívy (tvrdé aj mäkké syry v light forme, tvrdé syry maximálne do 20% tuku v sušine, nízkoenergetický tvaroh, jogurty bielkovinové a nie smotanové druhy).



- Dbajte o kvalitný príjem bielkovín z chudého mäsa (kuracie, morčacie), mäsových výrobkov (morčacia a kuracia šunka), rýb a výrobkov z rýb, vajíčok (konzumujte prednostne bielka, prípadne malé množstvo vajíčok natvrdo) a ľahšie stráviteľných strukovín (červená šošovica, cícer, hrášok).
- Úplne vylúčte konzumáciu alkoholu a alkoholických nápojov.

## VHODNÉ POTRAVINY

Mäso – chudé ako kuracie, morčacie, teľacie, kráľčie, pripravované varením, dusením, na pare alebo pečením na malom množstve tuku  
Mäsové výrobky – hydínová šunka, morčacia šunka

Ryby – sladkovodné, treska alebo filé + tuniak v konzerve vo vlastnej šťave

Pečivo – biele netučné pečivo (nie úplne čerstvé), zemiakové, kukuričné pečivo, kváskové pečivo, vianočka, piškóty, suché keksy, ryžové chlebičky

Prílohy – varené zemiaky, batáty, cestoviny, lúpaná biela ryža, knedľa, ňoky, kus-kus, quinoa, tarhoňa, kus-kus, jemne mleté ovsené vločky, ovocné kaše, kompóty, ovocné šťavy

Vajíčka - bielka neobmedzene, celé vajce 1x za 2 dni + tofu

Oleje – olivový, repkový, slnečnicový + maslo (obmedzené množstvo)

Mliečne výrobky – nízkotučné – jogurty, jogurtové mlieka, tvaroh, tvarohové syry ako lučina, mozzarella, cottage syr + tvrdé syry do 20% tuku v sušine

Ovocie – banány, žltý melón, najemno nastrúhané ošúpané jablká, marhule a broskyne, pomaranče, mandarínky

Zelenina: hlávkový šalát, ľadový šalát, baby špenát, šalát polniček, paradajky, reďkovka, uhorka bez šupky a bez jadierok najemno nastrúhaná, tekvica a cuketa, mrkva, petržlen, zeler a červená repa vo varenej forme

Bylinkové čaje, čistá voda, šťavy

## NEVHODNÉ POTRAVINY

Mäsové výrobky – tučné, údené, údeniny, slanina, vnútornosti, pikantné salámy  
Korenie – čierne korenie, páľivá paprika, chilli,

Ryby – tučné ryby, zavináče, ryby v oleji

Čerstvé kysnuté pečivo, šišky, croissanty. Celozrnné výrobky – môžu byť horšie tolerované.

Strukoviny (okrem humusu a kaše z červenej šošovice) + môžete skúsiť červenú šošovicu bez šupky, cícer bez šupky, hrášok, kukurica

Hranolky, čipsy, chrumky, orechy, semená, mak

Tuky – prepaľovaný tuk, bravčová masť, škvarky

Mlieko – tučné druhy mliečnych výrobkov, nakladané syry a plesnivé syry, pikantné druhy syrov

Ovocie – surové tuhé so šupkou a zrníčkami (čučoriedky, ríbezle, maliny), slivky, hrušky

Zelenina – surová so šupkou, zrníčkami, nakladaná (kapusta, uhorky), spôsobujúca nafukovanie – kyslá kapusta, kaleráb, kel, cesnak, cibuľa (hlavne čerstvé)

Káva, alkohol, sýtené nápoje

## POUŽITÉ ZDROJE

1. Ross C.a et al. Modern Nutrition in Health and Disease, eleventh edition, (2012)
2. Kasper H. Výživa v medicíne a diätetika, Grada, 11. vydanie (2009)
3. Arends J. et al., ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients, Clinical Nutrition (2016)
4. Caccialanza R., Nutrition support in cancer patients, Journal of Cancer (2016)
5. MUDr. Milana Šachlová, CSc., Nádorová onemocnění a výživa (2004)
6. Pracovní skupina nutriční péče v onkologii, Výživa onkologického pacienta, www.linkos.cz (2012)
7. MUDr. Milana Šachlová, CSc., Výživa onkologického pacienta – úvod do problematiky
8. MSc. Paulová Petronela, Nutriční specifika onkologického pacienta, bakalárska práca, Lekárska fakulta, Masarykova univerzita (2015)
9. Prednášky z magisterského predmetu – Výživa onkologicky nemocného (2017)
10. Prednášky od doc. MUDr. Miroslav Tomíška, Oddelenie onkológie, Fakultná nemocnica Bohunice
11. Tomíška M. Výživa onkologických pacientů, Edice postgraduální medicíny, Mladá fronta, 2018; ISBN: 978-80-204-4064-8
12. Kasper H. Et al., Výživa nemocných s tumory, Výživa v medicíne a diätetika – překlad 11. vydání, Grada publishing a.s., 2015; 481-482.
13. Stobaus N. et al., Low recent protein intake predicts cancer related fatigue and increased mortality in patients with advanced tumor disease undergoing chemotherapy, Nutrition Cancer, 2015;67:818-824.
14. Arends J. et al., ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients, Clinical Nutrition, 2016; 36(1): 11-48.
15. Tomíška M., Výživa onkologických pacientů, Mladá fronta publishing, 2018; ISBN 978-80-204-4064-8
16. Gröber, U.; Mücke, R.; Adamietz, I.A.; Holzhauer, P.; Kisters, K.; Büntzel, J.; Micke, O. Komplementärer Einsatz von Antioxidanzien und Mikronährstoffen in der Onkologie—Update 2013. Der Onkol. 2013, 19, 136–143.
17. Block, K.I.; Koch, A.C.; Mead, M.N.; Tothy, P.K.; Newman, R.A.; Gyllenhaal, C. Impact of antioxidant supplementation on chemotherapeutic toxicity: A systematic review of the evidence from randomized controlled trials. Int. J. Cancer 2008, 123, 1227–1239
18. Ströhle, A.; Zänker, K.; Hahn, A. Nutrition in oncology: The case of micronutrients (review). Oncol. Rep. 2010, 24, 815–828.
19. Gröber, U.; Kisters, K.; Adamietz, I.A. Vitamin D in oncology: Update 2015. Med. Monatsschr. Pharm. 2015, 38, 512–516.
20. Rock, C.L.; Doyle, C.; Demark-Wahnefried, W. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA. Cancer J. Clin. 2012, 62, 243–274.
21. Zásady nemocničných diét v rámci Diétného nemocničného systému v Národnom onkologickom ústave

## ĎALŠIE INFORMÁCIE

Viac odporúčaní o výžive pri nevoľnosti, vracaní, hnačke, poškodení slizníc v dutine ústnej, sťaženom prehĺtaní nájdete na [onkoinfo.sk](http://onkoinfo.sk) (sekcia Zvládanie liečby – Nežiaduce účinky).

Užitočné webové stránky o výžive onkologických pacientov:

Onkoinfo.sk: [onkoinfo.sk](http://onkoinfo.sk) (sekcia Výživa v onkológii)

Národný onkologický inštitút: [noisk.sk](http://noisk.sk) (sekcia Laická verejnosť – Onkologické ochorenia – Výživa)

Česká onkologická spoločnosť: [linkos.cz](http://linkos.cz) (sekcia Pacient a rodina – Péče o pacienta – Výživa během léčby)

Masarykův onkologický ústav: [mou.cz](http://mou.cz) (sekcia Pro pacienty – Vše o zhoubných nádorech – Léčebné metody – Podpůrná léčba a péče – Výživa onkologických onemocnění)

National Cancer Institut: [cancer.gov](http://cancer.gov)

Autor: **MSc. Petronela Forišek Paulová**

Jazyková korektúra: **Mgr. Jarmila Hajdinová**

Grafická úprava: **MSc. Lenka Opátová**

Obrázky: **freepik.com**

© Vydalo **OZ Onkoinfo 2024.**

ISBN: 978-80-974784-0-7



**Informačná pomoc v čase choroby.** Navštívte nás. Základným poslaním medicínskej časti portálu Onkoinfo.sk je poskytnúť pacientom dôveryhodné informácie, ktoré reprezentujú súčasný stav poznania na poli diagnostiky a liečby onkologických ochorení.



### **Podcast Onkoinfo.sk**

Podcast prináša rozhovory s odborníkmi na témy zo všetkých oblastí týkajúcich sa onkologického ochorenia. Otázky, ktoré trápia väčšinu pacientov, no v ambulancii lekára nie je na podrobné odpovede priestor a čas.



### **Onkoinfo na youtube**

MUDr. Jaroslava Salman približuje v trojdielnej videosérii pocity a ťažkosti, ktoré prináša život s nádorovým ochorením. Zároveň vysvetľuje stratégie, ktoré môžu pomáhať pri spracovaní a zvládaní tejto náročnej životnej situácie.



ONKOINFO.SK

## KONTAKT

Onkoinfo.sk prináša pacientom odborné a zrozumiteľné informácie zo všetkých oblastí života s nádorovým ochorením. S Onkoinfo.sk neuviaznete v internetovom bludisku. Uchádzame sa o vašu dôveru stať sa citlivým sprievodcom na vašej ceste liečbou.



ISBN 978-80-974784-0-7



ONKOINFO.SK



PODCASTY ONKOINFO.SK



ONKOINFO.SK