

Výživa

pre lepší boj s ochorením

Praktická príručka pre pacientov
Kolektív autorov



Prievozska 4, 821 09 Bratislava
tel.: 02/571 071 11
infolinka: 0800 601 600
email: nutricia@nutricia.sk
www.nutricia.sk

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Výživa

pre lepší boj s ochorením

Praktická príručka pre pacientov
Kolektív autorov

Praha 2009

Autori:

Tamara Starnovská, vrchná nutričná terapeutka FTNsP Praha

Jaroslava Pavlíčková, nutričná terapeutka Centra pre výskum a vývoj UK a FN HK a Gerontologickej a metabolickej kliniky FN HK, predsedníčka sekcie NT pri ČAS

Dana Hrbková, vedúca nutričná terapeutka Oddelenia liečebnej výživy FN, Brno

Recenzenti:

Prof. MUDr. Zdeněk Zadák, CSc., Klinika gerontologická a metabolická FN, Hradec Králové, čestný predseda Spoločnosti klinickej výživy a intenzívnej metabolickej starostlivosti ČLS JEP

MUDr. Karol Jutka, Klinika rádioterapie a onkológie VOÚ, Košice

Prácu podporil Výskumný zámer FNHK MZO 00179906.

ISBN 978-80-239-9055-3

Obsah



Predhovor	4
1. Potravinová pyramída	6
2. Vegetariáni	10
3. Strava onkologicky chorých	11
3.1. Odporúčania pri nechutenstve	12
3.2. Odporúčania pri nevoľnosti a vracaní	13
3.3. Odporúčania pri hnačkách	15
3.4. Odporúčania pri zápche	18
3.5. Odporúčania pri suchosti v ústach	19
3.6. Odporúčania pri chudnutí	21
3.7. Odporúčania výživy pre chorých s potlačenou imunitou ..	24
4. Všeobecné odporúčania	26
5. Klinická výživa	28

Predhovor



O veľkom vplyve výživy na zdravie človeka v súčasnosti už nie je pochýb. Napriek tomu sa často dopúšťame stravovacích zlozvykov, predovšetkým v oblasti zloženia stravy, jej množstva, vyváženosti a biologickej hodnoty. Počas choroby sa stravovacie chyby vyskytujú ešte častejšie, čo má negatívny vplyv na priebeh a liečbu ochorenia.

Medzi najčastejšie prejavy nádorového ochorenia spojené s nedostatočnou výživou patrí nádorová kachexia, ktorá sa vyskytuje približne u 70% pacientov. Pri nedostatočnom prísune biologicky hodnotnej potravy a zvýšenej spotrebe energie počas nádorového ochorenia čerpá organizmus energiu z vlastných telesných zásob. V takomto prípade výrazne klesá telesná hmotnosť, dochádza k úbytku svalovej hmoty aj tukového tkaniva, znižuje sa odolnosť organizmu proti infekciám, spomaľujú sa procesy hojenia a následná rekonvalescencia. Príčinou nedostatočného prísunu živín v období ochorenia je nielen samotné nádorové ochorenie, ale aj následná liečba – chirurg-

gická liečba, chemoterapia, rádioterapia. Zároveň platí, že vyvážená, plnohodnotná a energeticky dostatočná strava so správnym pomerom základných nutričných zložiek – bielkovín, tukov, sacharidov – je nevyhnutnou podmienkou optimálneho priebehu liečby a významne prispieva k zlepšeniu celkového zdravotného stavu onkologických pacientov.

Publikácia, ktorú práve držíte v rukách, by vám mala pomôcť nájsť odpovede na otázky, ako upraviť stravovací režim pri výraznom poklese hmotnosti, čo robiť v prípade, keď máte problém zjesť potrebné množstvo stravy alebo si neviete rady pri druhotných prejavoch nádorového ochorenia, ako napr. nevoľnosť, suchosť v ústach, hnačka, zápcha, znížená imunita, nechutenstvo a pod.

Veríme, že vám táto príručka, ktorá vznikla na základe dlhoročných skúseností popredných nutričných lekárov, pomôže úspešne prekonať nepríjemné obdobie ochorenia a jeho liečby.

Kolektív autorov

V septembri 2007 schválila Česká onkologická spoločnosť Štandardy nutričnej starostlivosti. Súčasťou štandardov je tzv. Skriningový formulár, ktorého patientsku („samovyšetrovaciu“) časť nájdete na konci tejto brožúry.



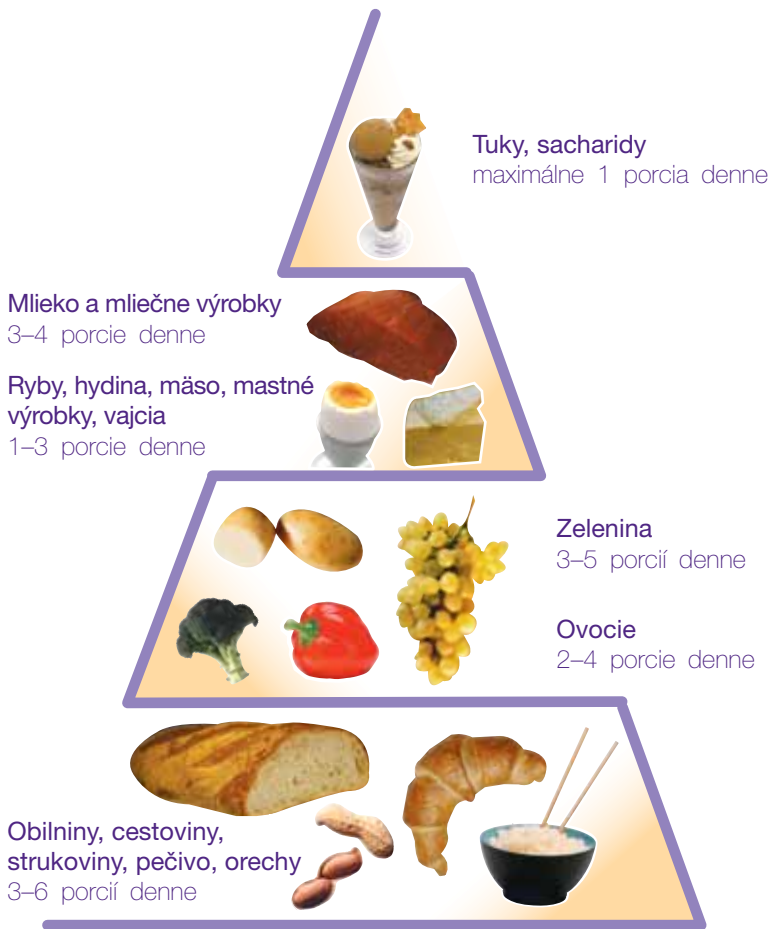
Potravinová pyramída

Sprievodca správnu výživou



Základným pravidlom pri udržaní optimálnej rovnováhy prijímaných živín je pestrá strava, v ktorej sú zastúpené všetky základné živiny – bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a vláknina. Odborníci na výživu používajú zjednodušené grafické znázornenie optimálnej skladby výživy – *potravinovú pyramídu*. Slúži na rýchlu a ľahkú orientáciu pri zostavovaní potrebného denného príjmu energie.

Potravinová pyramída je rozdelená podľa výživovej hodnoty do 4 základných skupín a stanovuje aj veľkosť porcií. Žiadna z týchto skupín potravín neobsahuje všetky životne dôležité látky, nie je významnejšia alebo nemôže byť nahradená potravinami z inej skupiny. Na zachovanie správnej skladby preto treba do jedálneho lístka zaradiť potraviny z každej skupiny:



Potravinová pyramída – odporúčania na správne zloženie stravy

Čo zahŕňajú jednotlivé skupiny potravinovej pyramídy a čo predstavuje pojem jedna porcia v danej skupine? Nutriční odborníci uvádzajú pre jednu porciu túto všeobecnú charakteristiku: čím viac energie potravinu obsahuje, tým menšia je jej porcia.

1. Prvá skupina

Do tejto najrozsiahlejšej skupiny patria cestoviny, obilniny, ryža, rôzne ovsené výrobky, kukurica, chlieb, celozmnné výrobky, zemiaky a strukoviny. Tieto potraviny sú bohaté nielen na sacharidy, ktoré telu dodávajú rýchlo využiteľnú energiu, ale taktiež na niektoré vitamíny a minerálne látky. Sú aj dôležitým zdrojom vlákniny.

- **Odporúčaná denná dávka:** 3–6 porcií potravín z tejto skupiny denne.
- **Jedna porcia predstavuje:** napr. 1 krajec chleba, 125 g zemiakov, 5 lyžíc fazule, šošovice a iných varených strukovín, 2 vrchovaté lyžice varenej ryže alebo cestovín, 3 lyžice obilnín.

2. Druhá skupina

Ovocie a zelenina, druhá významná skupina potravín. Sú bohaté na vitamíny, predovšetkým vitamín C, antioxidanty vo funkcii ochrannej zložky, minerálne látky a vlákninu.

- **Odporúčaná denná dávka:** 3–5 porcií zeleniny, 2–4 porcie ovocia.
- **Jedna porcia predstavuje:** napr. stredne veľký kus ovocia, stredne veľkú misku zeleniny, 6 lyžíc kompótového alebo inak konzervovaného ovocia, 100 ml ovocného džúsu.

3. Tretia skupina

Tretiu skupinu možno rozdeliť na dve menšie skupiny. Radia sa sem potraviny ako chudé mäso, hydina, ryby a vajcia, ktoré sú bohaté nielen na bielkoviny, potrebné pre väčšinu základných funkcií organizmu a obnovu buniek, ale taktiež na minerálne látky, napríklad železo, zinok, horčík a vitamíny skupiny B.

- **Odporúčaná denná dávka:** vzhľadom na to, že organizmus potrebuje relatívne menej bielkovín, je stanovená na 1–3 porcie denne.

- **Jedna porcia predstavuje:** napr. 70 g tepelne spracovaného mäsa (po kuchynskej úprave), 120–140 g rýb, 2–4 vajcia týždenne (maximálne 2 vajcia denne). Ďalej sa do tejto skupiny zaraďuje mlieko a mliečne výrobky, zakysané mliečne nápoje, jogurty, syry, tvaroh atď. Okrem bielkovín obsahujú aj vitamíny A a D.
- **Odporúčaná denná dávka:** 3–4 porcie denne.
- **Jedna porcia predstavuje:** napr. 200 ml mlieka, 50 g tvrdého alebo taveného syra, 125 g jogurtu, 100 g tvarohu alebo tvarohového syra.

4. Štvrtá skupina

Štvrtou skupinou, ktorá by mala byť v dennom zložení potravín zastúpená v najmenšom množstve, predstavujú jedlá s vysokým obsahom tukov a cukru. Pri výbere tuku uprednostňujeme rastlinné oleje (repkový, olivový, slnečnicový) a tuk obsiahnutý v rybách. Cukor ako sladidlo, čokolády, cukrovinky, múčniky a ostatné sladké potraviny by mali byť zaradené do denného zloženia potravín s rozvahou.

- **Odporúčaná denná dávka:** maximálne 1–5 porcií s odporúčaným pomerom tuky:sacharidy = 3:2.
- **Jedna porcia predstavuje:** napr. 10 g masla, 1 lyžica oleja, 1 lyžica šalátového dressingu alebo majonézy, 1 lyžica smotany. Na cukor platí, že jedna porcia predstavuje 3 lyžičky cukru, 1 lyžicu džemu alebo medu, 50 g čokolády a pod.

5. Tekutiny

Rovnako dôležitou skupinou ako uvedené potraviny, ale spravidla v pyramíde nezakreslenej, sú tekutiny. Dostatočný príjem tekutín je nevyhnutný pre správnu funkciu organizmu. Odporúčaná denná dávka je 1,5–2 litre denne. V teplejších letných dňoch pri stratách tekutín potením alebo hnačkami je nutné množstvo nápojov zvýšiť až na 3 litre denne. Vhodné sú neperlivé stolové vody, minerálne vody, ovocné a bylinkové čaje, zelený čaj, čierny čaj, riedené ovocné a zeleninové šťavy a pod.

2

Vegetariáni



Vegetariánstvo predstavuje výživový štýl, pri ktorom je prijímaná výhradne rastlinná strava.

Ludia, ktorí jedia zmiešanú vyváženú stravu, prijímajú prostredníctvom mäsa, rýb a mliečnych výrobkov dostatočné množstvo bielkovín a nevyhnutných aminokyselín. Pre vegetariánov však môže byť dostatočný príjem bielkovín problematický. Bielkoviny z rastlinných zdrojov neobsahujú všetky potrebné aminokyseliny, a to je obzvlášť nevýhodné pri ochorení.

Preto odporúčame všetkým pacientom s nádorovým ochorením, aby sa po zistení diagnózy a počas liečby neuchylovali k razantným zmenám stravovacích návykov, t.j. aby bezdôvodne neprechádzali zo zmiešanej stravy, na ktorú boli zvyknutí, na vegetariánsku stravu a pod. Vegetariáni, ktorí sú na tento spôsob stravovania už dlhšiu dobu adaptovaní, musia venovať väčšiu pozornosť výberu a konzumácii potravín tak, aby bol príjem jednotlivých živín dostatočný. Pri zaistení potrebných bielkovín je ideálne kombinovať strukoviny s rastlinnou stravou a celozrnnými potravinami, napríklad s chlebom, ryžou, krúpami. Ak je to možné, odporúčame doplniť stravu aspoň mliekom alebo mliečnymi výrobkami.

3



Strava onkologických pacientov



Nádorové ochorenie a liečba nemusia vždy spôsobiť problémy, ktoré by nepriaznivo ovplyvnili príjem stravy. Aj napriek tomu, že netreba žiadne zvláštne diétne odporúčanie, je nutné sa zamyslieť nad doterajším spôsobom stravovania a zvažiť, či je strava dostatočne pestrá, pravidelná a zdravá. Porovnajte svoju skladbu stravy s vyššie uvedenou pyramídou.

Doplňte svoj jedálny lístok o chýbajúce potraviny, rozdeľte si jedlo do piatich denných dávok a pamätajte na dostatočný príjem tekutín. Pacientom, ktorých ochorenie je sprevádzané niektorým z týchto problémov, sú určené rady, ktoré majú za cieľ zmierniť problémy spojené s liečbou, pomôcť s výberom potravín, a tým zlepšiť stav výživy.

Nežiaduce účinky nádorového ochorenia a komplikácie pri prijímaní výživy:

- 3.1. Nechutenstvo
- 3.2. Nevoľnosť a vracanie
- 3.3. Hnačky
- 3.4. Zápcha
- 3.5. Suchosť v ústach spojená s poruchou prehĺtania
- 3.6. Chudnutie
- 3.7. Potlačená imunita

Väčšina chorých má výrazne oslabenú imunitu, čo vyžaduje zvýšenú starostlivosť a dôslednosť zameranú na hygienu potravín. Vyskúšajte v praxi niektoré z našich rád a vyberte si tie, ktoré vám najlepšie vyhovujú.

3.1. Odporúčania pri nechutenstve

- ▼ jedzte pomaly, v pokoji, neponáhľajte sa,
- ▼ jedzte malé porcie jedla častejšie, veľké porcie chuť skôr potláčajú,
- ▼ jedzte kedykoľvek počas dňa aj neskoro večer, netreba dodržiavať presný a pevný časový harmonogram,
- ▼ na konzumáciu jedla bohatého na bielkoviny a energiu využívajte čas, keď sa cítite lepšie,
- ▼ majte vždy poruke kúsok alebo malú porciu jedla, ktoré vám chutí,
- ▼ vyvarujte sa nízkoenergetickým jedlám a nápojom, tzn. výrobkom označeným light, 0% tuku,
- ▼ pri nechutenstve voči mäsu používajte náhradné zdroje kvalitnej bielkoviny – mlieko, tvaroh, syr, jogurty, vajcia, strukoviny, tofu, sójové mlieko a pod.,
- ▼ pridávajte k hlavným jedlám kúsok ovocia, je dobre stráviteľné a môže zvýšiť chuť na ďalší pokrm,
- ▼ často sú lepšie znášané studené jedlá, sladkosti, studené šaláty a pod. než teplé jedlá,
- ▼ pohárik alkoholu (piva, vína aj destilátu) môže zvýšiť chuť, avšak pozor na kombináciu alkoholu a liekov; túto možnosť vždy konzultujte s lekárom,

- najskôr jedzte hlavný chod a nepite počas jedla – vedie to k pocitu plnosti bez zodpovedajúceho prísunu energie,
- vytvorte si pri jedle príjemnú atmosféru lákavým vzhladom pokrmu, úpravou prostredia, počúvaním obľúbenej hudby,
- skúste meniť prostredie, miesto, kde konzumujete, čas aj ďalšie okolnosti stravovania,
- udržanie bežnej dennej činnosti, duševnej aj fyzickej, prispieva taktiež k zlepšeniu chuti do jedla,
- krátka prechádzka na vzduchu či dobre vyvetraná miestnosť od prachu pred jedením priaznivo ovplyvní vašu chuť,
- spestrite svoj jedálny lístok novými receptami.

Pokiaľ vám ani zavedenie diétnej úpravy nepomáha zmierniť nechutenstvo a udržať si hmotnosť, sú k dispozícii ďalšie možnosti liečby. Tie spočívajú v podávaní diétnych doplnkov a liekov na lekársky predpis.

V lekárni môžete zakúpiť prípravky určené na popíjanie (tzv. sipping z anglického to sip – srkať, popíjať). Sú to prípravky klinickej výživy, nápoje rôznych príchuťí, ktoré vyváženým zložením pomáhajú obnoviť dostatočný príjem živín a energie. Najlepšie chutia vychladené, vhodné je ich popíjanie medzi jednotlivými jedlami v priebehu celého dňa.

3.2. Odporúčania pri nevoľnosti a vracaní

- jedzte v malých dávkach, častejšie, 6–7x denne, a vyvarujte sa prejedaniu,
- jedzte pomaly, jedlo dobre rozžujte, uľahčujte to trávenie,
- nejedzte najmenej 2 hodiny pred chemoterapiou alebo rádioterapiou, pokiaľ pri nej pocítujete nevoľnosť alebo vracanie,

- pokiaľ mávate nevoľnosť ráno, pripravte si k posteli kreky, slané netučné sušienky, trvanlivé slané pečivo a pod. a ešte skôr ako vstanete zjedzte kúsok tohto suchého jedla; odporúčanie nemožno aplikovať pri zápale ústnej dutiny, krku a pri nedostatočnej tvorbe slín,
- jedzte netučné, ľahko stráviteľné jedlá – mäkké ovocie, jogurty, tvaroh, tavené syry, kompóty, kura bez kože, biele pečivo, zemiaky, ryžu, cestoviny a pod.,
- vyhýbajte sa veľmi sladkým, aromatickým, koreneným a masným jedlám,
- vyhýbajte sa jedlám s intenzívnymi vôňami,
- jedzte v dobre vetranej miestnosti, vyhýbajte sa intenzívnym zápachom (dym, parfumy, vône pri varení jedál),
- v prípade nevoľnosti a vracania vynechajte obľúbené jedlá iba výnimočne; mohli by ste si k nim vypestovať trvalo negatívny vzťah,
- nepite počas jedla, počkajte s pitím najmenej pol hodinu po jedle,
- popíjajte počas dňa chladené nápoje, riedené ovocné šťavy, neperlivé vody, slabý, mierne sladený čaj a pod.,
- skúste zmraziť nápoj a cmúľať zmrazené kocky alebo skúste zmraziť ovocie – napr. kúsky melónu,
- vyskúšajte popíjať nápoje pomocou slamky,
- pri opakovanom vracaní krátkodobo prerušite príjem tekutín a jedla a vyhľadajte lekára; pokračujte, až keď sa podarí vracanie utlmiť,
- po epizóde vracania skúste malé množstvo čistých tekutín po lyžičkách, spočiatku každých 20–30 minút; postupne množstvo zvyšujte a pridajte aj mäkkú stravu,

- pri jedle je lepšie sedieť – poloha v ľahu nie je vhodná,
- po jedle odpočívajte (najlepšie na stoličke alebo v kresle), náma-
ha spomaľuje trávenie,
- noste voľné oblečenie; nevhodná je napríklad pevná guma v páse
alebo opasok – vhodnejšie sú traky,
- komunikujte o príjemných témach a činnostiach s okolím,
- odvádzajte pozornosť od svojich problémov nezáväzným rozhovo-
rom so spolupacientmi, členmi rodiny, priateľmi, ale nepreberajte
s nimi svoje zdravotné problémy,
- počúvajte obľúbenú hudbu, sledujte nenáročné programy v televí-
zii a rozhlase,
- úľavu vám môže priniesť pokojové sústredenie, dychové cvičenie
a relaxácia.

3.3. Odporúčania pri hnačkách

Pri ťažších a dlhotrvajúcich hnačkách hrozí strata tekutín, minerálnych látok, vitamínov a stopových prvkov. Pokiaľ sa u vás objaví hnačka, musíte na to upozorniť lekára, ktorý stanoví príčinu a rozhodne o ďalšom postupe liečby a diétnych opatreniach. Pokiaľ vám lekár neodporučil postup liečby, sú pre vás vhodné tieto odporúčania:

- **jedzte počas dňa malé porcie jedla, častejšie, v intervaloch 2–3 hodín,**
- **vyraďte nadúvajúcu a ťažko stráviteľnú zeleninu:**

vhodná je zelenina varená aj dusená, napr. mrkva, zeler, petržlen, tekvica, špenát, lisovaná zelená fazuľka, rajčinový pretlak na prípravu omáčok a pod.;

nevhodná je zelenina nadúvajúca, surová a sterilizovaná, napr. kel, kapusta, karfiol, paprika, uhorky, hlávkový šalát, rajčiny, cibuľa, kukurica, hrášok a pod.;

nevhodné sú všetky druhy strukovín – hrach, fazuľa, šošovica, sója a pod.,

▀ obmedzte ovocie

vhodné je dobre zrelé, nenadúvajúce ovocie, napr. strúhané jablká, banán, kompótové olúpané broskyne, marhule; malé množstvo džemu alebo marhuľové, jablkové, jahodové pyrė bez zmiečok a pod., vhodné sú aj rôzne ovocné rōsoly.

nevhodné sú všetky druhy nezrelého ovocia; kyslé ovocie – napr. ríbezle, egreš, kivi, višne; ovocie obsahujúce drobné zrníčka a kremičitany – jahody, maliny, černice, hrušky; ovocie, ktoré sa napúča – čerešne, hrozno, figy, slivky, ringloty a pod.; citrusové ovocie je vhodné konzumovať vo forme vytlačených štiav, keďže vláknina v šupkách môže dráždiť tráviace ústrojenstvo (treba prihliadať na individuálnu znášanlivosť),

▀ konzumácia pečiva

vhodné je biele pečivo – žemle, rožky, veka, biely hriankový chlieb, netučná vianočka alebo starší chlieb,

nevhodné sú: celozrnné pečivo, čerstvé kysnuté pečivo, buchty, koláče, šišky, kupovaný polievaný perník, müsli,

▀ obmedzte mlieko a niektoré mliečne výrobky

vhodný je netučný tavený syr, nízkotučné tvrdé syry (napr. eidam), nízkotučný tvaroh, tvarohové syry bez príchute, netučný jogurt a pod., nevhodné sú plesňové syry, zrejúce syry, smotanové syry, šľahačka, mlieko ako samotný nápoj a pod.;

v ojedinelých prípadoch treba mlieko a mliečne výrobky úplne vylúčiť zo stravy – dôvodom je laktóza, ktorá môže byť v dôsledku liečby zle stráviteľná,

▼ **jedzte vhodné potraviny bohaté na draslík a sodík:**

hovädzí alebo kurací vývar, rybie mäso, kuracie mäso, šunka, zemiaky, mrkva, banán, jablko, ryža, atď. Vhodné sú aj marhule, odporúčame však prihliadať na individuálnu znášanlivosť a konzumovať ich skôr vo forme kompótu, pyré alebo ako ovocnú výživu; pri príprave pokrmov dochádza pre zlú technologickú úpravu k stratám draslíka, predovšetkým pre zbytočne dlhé namáčanie ošúpaných zemiakov vo vode alebo dlhé varenie vo veľkom množstve vody; vhodná je úprava zeleniny aj zemiakov na pare,

▼ **mäso, údeniny a údené výrobky:**

vhodné je mäso kuracie, morčacie, králičie, ryby, napr. filé, kapor, štika, chudé bravčové, napr. stehno, kotlety a chudé hovädzie mäso zo stehna;

konzumácia údenín nie je vhodná – pokiaľ však chcete zaradiť do jedálneho lístka túto skupinu potravín, vyberajte si nemastné druhy, ktoré sú ľahko stráviteľné, kuraciu šunku, bravčovú šunku, kuracie diétne údeniny;

nevhodné sú tučné mäsa ako je bravčový bôčik, krkovička, kačka, hus, ovčie, zverina, údené mäso, slanina, vnútomosti, jaternice, mäsová kaša, mäsové konzervy, paštéty a ostatné údeniny,

▼ **vajcia**

používajte ich na prípravu tepelne spracovaných jedál,

vhodné sú varené vajcia,

nevhodné sú miešané, smažené vajíčka,

▼ **tuky**

pridávajú ich len v malom množstve do hotových jedál, napr. maslo, rastlinný olej; na potieranie pečiva môžete použiť maslo alebo rastlinné tuky (Flóra, Rama, Perla a pod.), množstvo tuku závisí na individuálnej znášanlivosť; mastné jedlá zhoršujú hnačky; vynechajte vyprážené jedlá a prepálené tuky, mastné jedlá,

▼ korenie

vhodné sú zelené vňate, kôpor, pažítka, petržlenová vňať, majonranka, vývar z rasce, soľ, citrónová šťava a pod.,

nevhodné je pikantné korenie ako je čierne korenie, čili, paprika, zmesi korení na grilovanie, pečenie, do gulášov, horčica a pod.; možno použiť malé množstvo plnotučnej horčice, cca 1 polievková lyžica/porcia.

▼ nápoje

vhodné sú neperlivé nápoje, mierne sladený slabý čierny čaj, zelený čaj, bylinkové a ovocné čaje, obilninová káva (Melta, Vitakáva, Caro), káva bez kofeínu, v malom množstve ovocné a zeleninové šťavy získané lisovaním, napr. z mrkvy, pomaranča, jablka, červenej repy, obmedzte nápoje s obsahom kofeínu ako je káva, silný čaj a čokoláda; nevhodné sú perlivé nápoje, limonády, sytené perlivé vody, džúsy, nápoje s vyšším obsahom cukru a alkoholické nápoje,

▼ ostatné jedlá a pochutiny

obmedzte žuvačky bez cukru a cukrovinky sladené sorbitolom, ktorý môže viesť k hnačkám;

vhodnými pochutinami sú zemiaky, zemiaková kaša, ryža, cestoviny, knedle, halušky.

3.4. Odporúčania pri zápche

Chronická zápcha je častou funkčnou poruchou, na ktorej sa môže podieľať množstvo faktorov – nedostatok pohybu, strava chudobná na vlákninu a tekutiny, nervové vypätie, niektoré druhy liekov (napr. lieky na bolesť) alebo samotné nádorové ochorenie a iné. U mnohých pacientov možno vhodnou stravou s vyšším obsahom vlákniny a dostatočným príjmom tekutín dosiahnuť dobrý výsledok a zlepšiť vyprázdňovanie.

Preto si pozorne prečítajte naše odporúčania:

- pite aspoň 2,5 litra tekutín denne; vhodné sú ovocné šťavy, džúsy, minerálne vody, bylinkové alebo ovocné čaje,
- vypite vždy pol hodiny pred obvyklou dobou vyprázdňovania tepľý nápoj,
- jedzte denne v rovnakej dobe na navodenie pravidelnosti vyprázdňovania,
- jedzte potraviny s vyšším obsahom vlákniny – vhodná je surová zelenina, ovocie (predovšetkým to, ktoré možno jesť so šupkou), semená, kukuričné lupienky, ovsené vločky, celozrnné potraviny a pod.,
- spočiatku môže zaradenie väčšieho množstva vlákniny do stravy zvýšiť nafukovanie (meteorizmus); časom tieto nepríjemné príznaky vymiznú; preto sa v začiatkoch vyhýbajte jedlám či nápojom, ktoré výrazne vedú k plynatosti (uhorky, strukoviny, karfiol, cibuľa, perlivé nápoje),
- venujte sa každodennej fyzickej aktivite a pravidelne cvičte,
- v lekárni sa informujte o možnosti použitia prírodných preháňadiel alebo vhodných minerálnych vôd; všetky preháňadlá používajte až po konzultácii s lekárom

3.5. Odporúčania pri suchosti v ústach

- žujte žuvačky bez cukru, zvyšujú vylučovanie slín a pomáhajú udržiavať dobrú hygienu ústnej dutiny,
- žuvanie jedla má podobný účinok ako žuvačka,
- cmúľajte tvrdé kyslé cukríky alebo kocky ľadu; odporúčanie nie je vhodné pri zvýšenej citlivosti sliznice v ústnej dutine,
- ústnu dutinu zvlhčujte častým popíjaním malého množstva vody,

- mlieko a mliečne nápoje môžu byť vhodnejšou náhradou slín ako voda,
- jedzte jedlá s mäsovými štavami, omáčkami, dressingami, aby ste uľahčili prehĺtanie; mäkké jedlá – kaša, puding, tvaroh, jogurty, kompóty, zmrzlina, banány a pod. sa lepšie prehltajú, ale nezvyšujú tvorbu slín,
- jedlo zapíjajte tekutinami,
- nejedzte ani suché, ani príliš korenené jedlá, ktoré vysušujú sliznicu,
- kyslé jedlá zvyšujú tvorbu slín, ale nie sú vhodné u chorých s bolesťami v ústnej dutine,
- udržiajte vlhké pery vláčne pomocou masti, vazelíny, balzamu na pery,
- udržiajte správnu hygienu ústnej dutiny, čistite si pravidelne zuby mäkkou kefkou, vyplachujte vhodnou ústnou vodou – vhodné nie sú ústne vody s alkoholom a glycerínom, pretože vysušujú sliznicu,
- lekár vám môže predpísať špeciálne náhrady slín alebo tablety zvyšujúce tvorbu slín,
- žiadajte v lekárni výrobky typu Nutilis určené na pridávanie do stravy; tieto prípravky po pridaní do hotového jedla alebo nápoja uľahčujú prehĺtanie,
- zaraďujte do jedálneho lístka pokrmy s vyšším obsahom energie, aby ste zabránili schudnutiu; vhodnými potravinami sú napr. mlieko, ovocné mliečne nápoje a kokteily, čokoládové nápoje, acidofilné mlieko; mrazené mliečne výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, puding, smotanové krémy; syry smotanové, tvarohové, tavené; kompóty, džemy, ovocné výživy, ovocné šťavy, džúzy.

Taktiež využite prípravky klinickej výživy určené na popíjanie, napr. Nutridrink, ktoré môžete kúpiť v každej lekárni. Ich konzumácia pomáha obnoviť plnohodnotný príjem energie a živín v ich optimálnom pomere. Pri dlhodobom užívaní je vhodné kombinovať rôzne varianty a príchute. Prípravky s neutrálnou príchuťou možno pridávať aj do zahustených polievok a omáčok.

3.6. Odporúčanie pri chudnutí

Pokiaľ neprijímate potrebné množstvo živín bežnou stravou, využíva váš organizmus vlastné zásoby živín. Takáto situácia chudnúceho človeka postupne vyčerpáva a spôsobuje mu celkovú slabosť. Predovšetkým strata bielkovín vedie k oslabeniu obranyschopnosti organizmu proti infekciám, k oslabeniu funkcií svalového tkaniva a k ďalším komplikáciám.

■ **Snažte sa zvýšiť energetický obsah stravy**

Dosiahnete to pridaním malého množstva tuku do hotových jedál alebo zaradením potravín s vyšším obsahom tuku do jedálneho lístka:

- **maslo a rastlinné tuky (margaríny)** – pridajte do hotových polievok, omáčok, kaší, dusenej zeleniny,
- **kvalitné rastlinné oleje (olivový, slnečnicový, repkový)** – pridajte do hotových zeleninových šalátov,
- **smotana** – sladká kávová smotana je vhodná na prípravu alebo pridanie do nápojov (kávy, čaju, kakaa, čokolády, kokteíl), pudíngov; nesladená smotana sa hodí na prípravu kaší (zemiakovej, krupicovej, ryžovej, vložkovej a pod.); smotanu možno kúpiť tekutú, sušenú alebo kondenzovanú; využite väčšiu koncentráciu živín a energie v sušenom variante smotany a pridávajte ju do jedál,
- **kyslá smotana** – možno ju použiť na výrobu dressingov k zeleninovým šalátom, do cesta, omáčok, polievok, na ozdobenie múčnikov, ovocia a pod.,
- **šľahačka** – osladená je vhodná na ozdobenie pudíngov, ovocných pohárov, želatín, palacinek, neosladená sa pridáva do omáčok, kaší, polievok, zeleniny, nápojov a pod.,

- **náhrada smotany** – pre chorých, ktorí neznášajú mlieko a mliečne výrobky je vhodná aj sušená smotana vyrobená z rastlinných surovín (sója); použitie je rovnaké ako pri klasickej smotane,
- **syry** – nastrúhaný tvrdý syr možno použiť do polievok, na zeleninu, cestoviny, k jedlám z ryže, na zapekanie zeleniny, zemiakov, nákyrov, do mäsových pokrmov a pod.; pri nákupe tavených syrov vyberajte tie druhy, ktoré majú vyšší obsah tuku, predovšetkým smotanové syry. Natierajte ich na kúsky pečiva, pripravujte nátierky alebo ich pridávajte do polievok, omáčok a zeleniny,
- **mlieko a mliečne výrobky** – používajte mlieko a mliečne výrobky s vyšším obsahom tukov na výrobu nátierok a jedál používajte polotučný alebo tučný tvaroh,
- **vajcia** – pridajte do hotových polievok nastrúhané vajce uvarené natvrdo. Vylepšite omáčky, polievky, nákyry a kaše vajcom, ktoré pridáte do jedál rozšľahané pred dokončením varenia. Nepoužívajte surové vajcia do krémov, studených nápojov a jedál, pokiaľ ich ďalej tepelne neupravíte – vystavujete sa ochoreniu salmonelózou,
- **med, džem, cukor a glukopur (hroznový cukor)** – energetickú hodnotu stravy možno zvýšiť aj vhodným používaním potravín na sladenie; tieto potraviny však nie sú vhodné pre diabetikov,
- **sušené ovocie** – je dobrým zdrojom nielen energie, ale aj minerálnych látok a vlákniny,
- **potravinové doplnky** – v lekárni môžete kúpiť prípravok Fantomalt – ide o energetické dietetikum v prášku, ktoré je možné pridávať po lyžičkách do hotového jedla na zvýšenie energetickej hodnoty.
- **Snažte sa zvýšiť obsah bielkovín v strave.**
 Zvýšenie bielkovín v strave dosiahnete predovšetkým konzumovaním pestrej stravy, ktorá obsahuje bielkoviny rastlinného aj živočíšneho pôvodu. Výhodné je doplniť príjem bielkovín aj prípravkom *Protifar*.
- **mlieko, mliečne výrobky a vajcia** – spôsob doplnenia a vylepšenia jedál syrom, smotanou, mliekom, vajcom alebo tvarohom je uvedené v odporúčaní na zvýšenie energie jedla; tieto potraviny sú nielen dobrým zdrojom energie, ale taktiež bielkovín; možno ich mať vždy k dispozícii na prípravu rýchleho jedla,

- **mäso, ryby, hydina** – nakrájané mäso možno pridať do polievok, omáčok, zeleninových šalátov, môžete ho použiť na prípravu nátierok, nákyfov, paštét a pod.,
- **orechy, semená, obilné klíčky** – sú zdrojom bielkovín rastlinného pôvodu, ale pretože môžu byť aj zdrojom plesní, nie sú vhodné pre chorých s výrazne oslabenou imunitou; nie sú vhodné ani pri ochoreniach zažívacieho traktu, kde je odporúčaná strava s obmedzením zvyškov; pridávajú sa do zeleninových šalátov, k ovociu, do cestovín, k mäsu, do omáčok, v semienkach môžete obalovať mäso alebo ich pridávať do múčnikov a pečiva,
- **strukoviny** – sú dobrým zdrojom bielkovín, ale nevýhodou môže byť nadúvanie a horšia stráviteľnosť; vhodné sú na prípravu polievok, nátierok, šalátov; sója a výrobky z nej – tofu (sójový tvaroh), sójové mlieko a pod. – možno použiť ako náhradu mäsa, na prípravu nátierok, omáčok, do zapekaných jedál, šalátov, na prípravu nápojov a pod.,
- **potravinové doplnky** – v lekárni môžete kúpiť prípravok Protifar – ide o čistú bielkovinu v prášku neutrálnej chuti, ktorú môžete po lyžičkách pridávať do hotových jedál na zvýšenie príjmu bielkovín
- **Držte neustále vo svojej blízkosti niektoré potraviny kedykoľvek použiteľné pre prípad chuti na jedlo – malé príkrmy.**

 - mlieko, ovocné mliečne nápoje, čokoládové nápoje, acidofilné mlieko
 - mrazené mliečne výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, puding, smotanové krémy,
 - smotanové syry, tvarohové, tavené alebo tvrdé syry,
 - vajce uvarené natvrdo,
 - ovocie, kompóty, džemy, ovocné príkrmy,
 - ovocné šťavy, džúsy,
 - slané pečivo – chlieb, žemle, kreky, celozrnné pečivo,
 - sladké pečivo – vianočka, koláče, sušienky.

Využite aj prípravky klinickej výživy určené na popíjanie, napr. *Nutridrink*, ktoré môžete v mnohých variantoch kúpiť v každej lekárni. Sú bohatým zdrojom energie v malom objeme.

3.7. Odporúčaná výživa pre pacientov s potlačenou imunitou

Mali by ste vedieť, že v dobe medzi podávaním jednotlivých dávok chemoterapie ste najcitlivejší na infekciu. Liečba môže dočasne, v období 1 – 3 týždňov po chemoterapii, pôsobením na kostnú dreň utlmiť krvotvorbu. Pokles počtu bielych krviniek (leukocitov) vedie k zníženiu odolnosti organizmu voči baktériám, plesniam, vírusom a parazitom. Pacienti môžu byť ohrození vznikom infekcie, okrem iných aj v súvislosti s príjmom stravy, obzvlášť pri nedodržaní základných hygienických pravidiel. Zvlášť výrazne sa tento problém objavuje u chorých liečených na zhubné krvné ochorenie, u ktorých chemoterapia, poprípade rádioterapia pred transplantáciou kostnej drene alebo periférnych kmeňových buniek, spôsobuje značný pokles bielych krviniek.

Preto odporúčame počas liečby stravu s nízkym obsahom mikroorganizmov a dodržiavanie týchto pravidiel pri stravovaní:

- Dbajte na správne skladovanie potravín, napr. teplé jedlá po dovarení nenechávajte na sporáku, ale ich rozdeľte na porcie a uschovajte v chladničke. Nikdy neuchovávajte potraviny v nepriedušných igelitových či mikroténových vrecúškach, toto prostredie podporuje tvorbu plesní.
- Nejedzte potraviny s vypršanou dobou spotreby.
- Vyhýbajte sa potravinám s obsahom plesní (napríklad syry s plesňou).
- Jedlá s vajcom jedzte iba dobre tepelne upravené.
- Ovocie a zeleninu pred jedením dobre umyte, najlepšie ošúpte.
- Umývajte si dôkladne ruky vždy po použití WC, po príchode z verejných priestorov (elektrická, vlak, kino...) a po akejkoľvek činnosti s peniazmi (mincami aj bankovkami).

Rizikóvymi potravinami sú:

- surové mlieko (priamo od kravy, kozy alebo ovce, nepasterizované z farmy a pod.), dlho otvorené krabicové mlieko skladované v chladničke,

- mliečne výrobky so živými kultúrami a baktériami mliečného kvasenia,
- plesňové syry, napr.: niva, hermelín; dozrievajúce syry ako romadúr, syr-čeki a pod.,
- domáce údené mäso a údené ryby,
- surové mäso a polosurové mäso – tatársky biftek, carpaccio, steak,
- jedlá z veľkoprodukcie – hotová sekaná, tlačienka, pretože môžu rýchlo podliehať kazeniu; navyše tu existuje vysoká možnosť druhej kontaminácie, ktorej zdrojom je skladovanie alebo manipulácia v spoločných priestoroch so surovým mäsom,
- údeniny s plesňou na obale – maďarské salámy,
- údeniny vyrábané sušením surového mäsa – poličan, herkules, lovecká saláma, čabajka a pod.,
- krájané salámy – kvôli riziku zlej hygieny krájačov, skladovaniu vo vitrínach pri nevhodnej teplote, manipuláciou predavača (nečistota rúk), to všetko môže spôsobiť problém,
- údené ryby, napr. makrela; marinované, napr. zavináče; surové, napr. ustrice; niektoré plody mora, sushi,
- surové vajcia – vajce varené namätko, miešané a nedostatočne tepelne upravené vajcia,
- zle skladované pečivo v igelitových vrecúškach, pretože môže obsahovať plesne,
- zelenina konzervovaná kvasením – kyslá kapusta, nakladaná zelenina,
- surová zelenina, ktorú nie je možné dobre umyť a ošúpať – hlávkový šalát, cibuľa, cesnak,
- ovocie, ktoré nie je možné dobre umyť a ošúpať – jahody, slivky, čerešne, hrozienka atď.; u jablák odstraňujeme oblasť stopky a jadro,
- sušené ovocie, orech, mandle a arašidy pre nebezpečenstvo plesní,
- voda zo studne alebo prírodných vodných zdrojov; čapované pivo, víno,
- korenie, ktoré nebolo tepelne spracované v jedle,
- v reštaurácii si vyberajte jedlo, o ktorom viete, že musí byť dobre tepelne upravené a kde nehrozí, že ide o zohrievaný pokrm, napr. z predchádzajúceho dňa,
- šalát, dressingy.

4

Všeobecné odporúčania



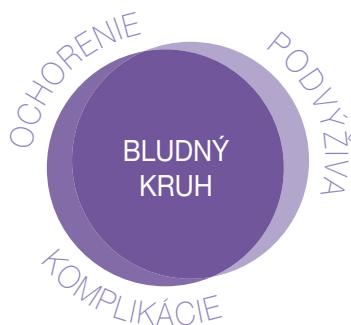
Nádorové ochorenia prinášajú pacientom množstvo ďalších komplikácií. Jednou z nich je nedostatočná výživa. Neexistuje jednotné pravidlo alebo princíp, podľa ktorého by bolo možné sa pri príjme potravín riadiť. Ponúkame vám teda odporúčania, ktoré sa osvedčili a môžu vám pomôcť. Aj napriek tomu sa môžu vyskytnúť nežiaduce komplikácie. V takom prípade odporúčame konzultáciu s lekárom.

- Doprajte si dostatok pestrej a rozmanitej stravy.
- Jedzte skôr v malých dávkach, 5–6x denne.
- Zostaňte u svojich obľúbených jedál, nie je nutné zavádzať razantné zmeny v jedálnom lístku.
- Dbajte, aby jedálny lístok obsahoval všetky základné živiny (bielkoviny, tuky, sacharidy), vitamíny, minerálne látky, stopové prvky.
- Dbajte na to, aby v chladničke nechýbali mliečne výrobky.
- Jedzte veľa ovocia a zeleniny, hlavne surové.
- Obmedzte potraviny, ktoré obsahujú veľké množstvo živočíšnych tukov a cholesterol, dávajte prednosť rastlinným olejom.

- Jedzte potraviny bohaté na kvalitné zdroje bielkovín (hydinové alebo rybie mäso, strukoviny). Pokiaľ sa objaví neznášanlivosť mäsa, vynechajte ho a nahradte rastlinnými potravinami, ktoré sú bohaté na bielkoviny.
- Pite denne aspoň 2 litre tekutín.
- Vyhýbajte sa potravinám, ktoré sú imunologicky rizikovejšie (pozri kapitolu 3.7.).
- V prípade, že sa stravujete mimo domova, vyberajte si overené reštaurácie, kde je zaistená dostatočná hygiena.
- Na zvýšenie chuti do jedla, a pokiaľ to stav a liečba dovoľujú, doprajte si malý pohárik piva alebo vína.
- Doprajte si krátku prechádzku pred jedlom.
- Potravinová pyramída vám napovie, ako postupovať pri výbere potravín.

Nezabúdajte, že nielen chuťou, ale aj ostatnými zmyslami vnímate prijímanú potravu. Farebne pestrá úprava jedla na tanieri, vôňa, vhodná teplota jedla celkovo zvyšujú chuť a príťažlivosť jedla. Doprajte si teda to najlepšie.

NEDOSTATOČNÝ PRÍSUN ŽIVÍN – ZVÝŠENÉ NÁROKY ORGANIZMU





5



Klinická výživa



NUTRICIA **Nutridrink**

Keď bežná strava nestačí

Klinická výživa prispôsobená na popíjanie (sipping), vyvinutá pre pacientov so zvýšenou potrebou energie a živín.

- Kompletná a vyvážená tekutá strava na okamžité použitie ako nápoj.
- Popíjanie prípravkov klinickej výživy pomôže obnoviť plnohodnotný príjem energie a živín v ich optimálnom pomere.

Aké sú výhody sippingu?

- presne definované nutričné zloženie,
- vyvážený pomer živín (bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky, vitamíny, stopové prvky),
- vysoký obsah energie v malom objeme (1,5 kcal/ml),
- jednoduché vstrebanie živín pri malých nárokoch na trávenie,
- široký výber príchuťí a typov prípravkov (mliečne, jogurtové).

Potravina na osobitné výživové účely – Dietetická potravina na osobitné medicínske účely.

Ako NUTRIDRINK užívať?

- ▼ **pravidelne** – na trvalé dopĺňanie chýbajúcich kalórií, bielkovín a ďalších živín k bežnej strave,
- ▼ **občasne** – pri nárazovom výpadku stravy, horúčke, zápaloch ústnej dutiny alebo iných problémoch.

Odporúčanie:

Na obnovu plnohodnotného príjmu energie a živín sa odporúčajú **2 NUTRIDRINKY denne po dobu najmenej 14 dní.**

Kedy NUTRIDRINK užívať?

Na lepšie vstrebanie sa živín je najvhodnejšie konzumovať NUTRIDRINK pozvoľným pitím (tzv. sipping) po jedle alebo medzi jedlami.

Štyri chuťové varianty:

- ▼ s príchuťou čokolády,
- ▼ s príchuťou tropického ovocia,
- ▼ s príchuťou vanilky,
- ▼ s príchuťou neutrál.



Potravina na osobitné výživové účely – Dietetická potravina na osobitné medicínske účely.



Náš tip:

■ **Teplé nápoje:**

NUTRIDRINK s čokoládovou a vanilkovou príchuťou môžete mierne prihriať a získať tak teplý nápoj.

NUTRIDRINK neutral môžete dochutiť instantnou kávou, kakaom alebo horkou čokoládou.

Použitím 100 ml NUTRIDRINKU namiesto mlieka získate 150 kcal a 6 g bielkovín navyše k bežnej strave.

■ **Studené nápoje:**

Rozmixujte vychladený NUTRIDRINK neutral napríklad s banánom a získate tak banánový koktejl.

■ **Polievky:**

Instantnú polievku vysypte do hmčeka a rozmiešajte ju s malým množstvom NUTRIDRINKU neutral. Zvyšok NUTRIDRINKU zvlášť ohrejte a vlejte ho do hmčeka.

NUTRIDRINK by sa nemal variť, aby nedošlo k zníženiu kvality bielkovín a obsahu vitamínov.

■ **Zmrzlinový koktejl**

2 kôpčeky vanilkovej zmrzliny rozmixujte s NUTRIDRINKOM.

NUTRICIA Nutridrink Compact

Viac výživy v menšom objeme

Je vysoko účinný prípravok určený pre pacientov so zníženým príjmom alebo zvýšenou potrebou energie a živín.

Nutridrink Compact je vhodný obzvlášť pre:

- pacientov s nádorovým ochorením
- pacientov pred a po operácii (obdobie rekonvalescencie)
- pacientov s ochorením tráviaceho traktu
- pacientov, ktorí z rôznych príčin trpia nedostatočnou výživou (napr. seniori)
- pacientov s poruchami prehĺtania, alebo postihnutím ústnej dutiny
- pri nechutenstve

Odporúčanie

2 Nutridrinky Compact denne po dobu aspoň 14 dní pomôžu obnoviť plnohodnotný príjem energie a živín. Maximálny účinok sa dostaví pri dodržiavaní správneho dávkovania.

Štyri chuťové variant:

- s príchuťou jahody,
- s príchuťou mocca,
- s príchuťou vanilky,
- s príchuťou banánu.



NUTRICIA

Nutridrink Compact

NOVINKA

Viac výživy v menšom objeme

Nutridrink Compact je kompletná tekutá výživa, ktorá v malej fľaštičke s objemom 125 ml obsahuje rovnaké množstvo výživy ako Nutridrink v 200 ml balení (energia, bielkoviny, cukry, tuky, minerálne látky a stopové prvky).



Jahoda

Mocca

Vanilka

Banán

Nutridrink Compact Vám pomôže prijať potrebné množstvo energie a živín v objeme menšom o 40 %.



Potravina na osobitné výživové účely – Dietická potravina na osobitné lekárske účely.

NUTRICIA Nutridrink Multi Fibre

Kompletná a vyvážená enterálna klinická výživa obohatená o unikátnu patentovanú zmes šiestich druhov vlákniny Multi Fibre bola vyvinutá pre pacientov so zvýšenou potrebou energie a živín.

Význam unikátnej patentovanej zmesi 6 druhov vlákniny Multi Fibre:

- ▼ zodpovedá zloženiu vlákniny v bežnej strave,

Unikátna vláknina Multi Fibre zodpovedá zloženiu vlákniny v bežnej strave.

1 NUTRIDRINK Multi Fibre obsahuje 4,6 g vlákniny.

Štyri chuťové varianty:

- ▼ s príchuťou vanilky,
- ▼ s príchuťou pomarančov,
- ▼ s príchuťou jahody,
- ▼ s príchuťou banánu.



Potravina na osobitné výživové účely – Dietetická potravina na osobitné medicínske účely.

NUTRICIA Nutridrink Yoghurt

Kompletná a vyvážená enterálna klinická výživa so sviežou chuťou jogurtu bola vyvinutá pre pacientov so zvýšenou potrebou energie a živín.

Príjemne nakyslá chuť podporuje produkciu slín, a preto môže byť NUTRIDRINK Yoghurt vhodný napr. pre pacientov po chemoterapii alebo rádiológii, ktorí trpia suchom v ústach.

Zdrojom bielkovín je srvátka.

NUTRIDRINK Yoghurt je vhodný obzvlášť pre pacientov

- ▼ ktorí trpia suchom v ústach,
- ▼ u ktorých došlo k oslabeniu chuťových vnemov alebo k zníženej tvorbe slín.

Dve chuťové varianty:

- ▼ s príchuťou malín,
- ▼ s príchuťou vanilky a citrónu.



Potravina na osobitné výživové účely – Dietetická potravina na osobitné medicínske účely.

Vážená pani, vážený pán,

doposiaľ bolo stravovanie iba otázkou Vášho životného štýlu a malo vplyv maximálne na Váš vzhľad. Počas ochorenia sa však výživa stáva vaším spojencom; môže Vám napríklad pomôcť v boji s infekciami alebo zlepšiť hojenie operačných rán. Naopak chudnutie pri onkologickej liečbe nie je žiaduce a môže narušiť jej priebeh. Na udržanie dobrého stavu výživy je však potrebná Vaša spolupráca s lekárom.

Ako zistíte, že máte problém s výživou?

Odhadnite, o koľko klesla vaša hmotnosť za posledný polrok oproti obvyklej hmotnosti. Za významný je považovaný pokles o viac ako 10 %. Pokiaľ trvá chudnutie kratšiu dobu, je varujúci aj menší úbytok hmotnosti, napríklad 5 % za 1 mesiac. V týchto prípadoch upozorníte svojho lekára.

Vypíšte: pred polrokom som vážil odhadom kg.

Teraz vážim kg.

Schudol som teda o kg za mesiacov.

(Výpočet: súčasná hmotnosť delená hmotnosťou predchádzajúcou, to celé vynásobí 100; napríklad v súčasnosti 63 kg, predtým 70 kg, teda $(63 : 70) \times 100 = 90$; schudol na 90 %, t. j. zníženie hmotnosti o 10 %).

Ďalším problémom je konzumácia menšia než $\frac{3}{4}$ z obvyklej porcie v minulosti.

Posledné týždne jem oproti svojim zvyklostiam (označte jednu z možností):



všetko



tri štvrtiny



polovicu



menej ako polovicu

Ako mám sledovať svoju hmotnosť?

Vážte sa 1x týždenne na rovnakej váhe, ráno po toalete, nalačno.

Čo mi najviac bráni v jedle?

- trpím nechutenstvom,
- nemám pocit hladu,
- som hneď sýty,
- mávam žalúdočnú nevoľnosť alebo pocit na vracanie,
- vnímam inú chuť jedla ako obvykle,
- mám sucho v ústach, bolia ma ústa a hrdlo,
- mám problém s prehĺtaním,
- trpím nadúvaním alebo hnačkami

Dátum vyplnenia:

*Tento Skríningový formulár je súčasťou štandardov nutričnej starostlivosti schválených Českou onkologickou spoločnosťou.

Základné rady pre stravovanie pri nádorovom ochorení:

- Jedzte pestrú stravu bohatú na bielkoviny, energiu a vitamíny. Pokiaľ máte problémy s jedlom alebo chudnete, riadte sa týmito radami:
- Vyberajte si kaloricky bohaté jedlá a pochutiny ako napr. plnotučné mlieko a jogurty, plnotučné syry, omáčky, majonézu, smotanu, maslo, cukor, čokoládovo-orieškové krémy a iné sladkosti. Tieto jedlá obsahujú dostatok energie. Pretože udržanie alebo zvýšenie Vašej hmotnosti je teraz dôležitejšie ako zásady „zdravej výživy“, nevyhýbajte sa obľúbeným „hriechom“: zmrzline, zemiakovým lupienkom a pod.
- Je lepšie dať si na začiatok malú porciu. Pohľad na plný tanier môže u niekoho vyvolať pocit plnosti, aj keď ešte nezačal jesť.
- Vzhľadom na možné problémy s väčšími porcami je vhodné jesť častejšie menšie porcie. K tomu si doprajte navyše dve až tri chuťovky.
- Využite vysoké výživové hodnoty prípravkov klinickej výživy na pitie (napr. Nutridrinky) a chuťovky medzi hlavnými jedlami a neobávajte sa, že už nebudete mať chuť v čase jedla.
- Počas prebiehajúcej chemoterapie sa radšej vyhýbajte najobľúbenejším jedlám, aby ste si k nim nevytvorili nechúť.
- Nehovorte počas jedla o tom, ako má človek jesť a koľko má vážiť.
- Krátka prechádzka vonku počas varenia zvýši vašu chuť do jedla a zníži nevoľnosť z kuchynského pachu.
- Nevadí, ak si doprajete pred jedlom malý pohárik alkoholu (pivo, víno, aperitív) – pokiaľ to však Váš lekár dovolí. Pri príprave mäsa je vhodné skúšať rôzne korenia.

V tabuľke na vedľajšej strane pravidelne sledujte svoju hmotnosť. Pýtajte sa lekára, ako výsledok hodnotí a čo Vám odporúča. Pre niektorých chorých môžu byť vhodné lieky na podporu chuti do jedla, pre iných umelá výživa.

9 z 10 pacientov uprednostňuje klinickú výživu vo fľaške*

Najobľúbenejšie klinické balenie pre klinickú výživu



* Zdroj: Schneider, S., Besnard, I., Eyrault, E., Dorigny, B., Hebuterne, X. (2007) Influence of packaging on compliance of oral supplements. Clinical nutrition, Vol 2 (Supplement 2), ESPEN in 2007, the abstract number P276, page 137.