

Výživa při nádorovém onemocnění

Obsah



Úvodní slovo	4
1. Potravinová pyramida – průvodce správnou výživou	6
2. Vegetariáni	10
3. Strava onkologicky nemocných	11
3.1. Doporučení při nechutenství.....	12
3.2. Doporučení při nevolnosti a zvracení	13
3.3. Doporučení při průjemch	15
3.4. Doporučení při zácpě.....	18
3.5. Doporučení při suchosti v ústech	19
3.6. Doporučení při hubnutí	21
3.7. Doporučení výživy pro nemocné s potlačenou imunitou.....	24
4. Obecná doporučení	26
5. Klinická výživa	29

Autoři:

Tamara Starnovská, vrchní nutriční terapeutka FTNsP Praha

Jaroslava Pavlíčková, nutriční terapeutka Centra pro výzkum a vývoj UK a FN HK a Gerontologické a metabolické kliniky FN HK, předsedkyně sekce NT při ČAS

Dana Hrbková, vedoucí nutriční terapeutka Oddělení léčebné výživy FN Brno

Recenzenti:

Prof. MUDr. Zdeněk Zadák, CSc., Klinika gerontologická a metabolická, FN Hradec Králové, čestný předseda Společnosti klinické výživy a intenzivní metabolické péče ČLS JEP

MUDr. Karol Jutka, Klinika radioterapie a onkologie VOÚ – Košice

Práce byla podpořena Výzkumným záměrem FNHK MZO 00179906.

ISBN 978-80-239-9055-3

Úvodní slovo



O velkém vlivu výživy na zdraví člověka dnes není pochyb. Přesto se často dopoušíme řady stravovacích zlovyků, zejména co se týká skladby stravy, jejího množství, vyváženosti a biologické hodnoty. V období nemoci se stravovací chyby vyskytují ještě častěji, což má negativní dopad na průběh a léčbu onemocnění.

K nejčastějším projevům nádorového onemocnění spojeným s nedostatečnou výživou patří nádorová kachexie, která se vyskytuje přibližně u 70% pacientů. Při nedostatečném přísunu biologicky hodnotné stravy a při zvýšené potřebě energie v průběhu nádorového onemocnění čerpá organismus energii z vlastních tělesných zásob. V tomto případě dochází k výraznému poklesu tělesné hmotnosti, úbytku svalové i tukové tkáně, snižuje se odolnost organismu proti infekcím, zpomalují se procesy hojení a následná rekonvalescence.

Příčinou nedostatečného přísunu živin v období nemoci je nejen vlastní nádorové onemocnění, ale také následná léčba – chirurgická léčba, chemoterapie, radioterapie. Zároveň platí, že vyvážená, plnohodnotná a energeticky dostatečná strava se správným poměrem základních nutričních složek – bílkovin, tuků, sacharidů – je nezbytnou podmínkou optimálního průběhu léčby a významně přispívá ke zlepšení celkového zdravotního stavu onkologických pacientů.

Publikace, kterou právě držíte v ruce, by vám měla pomoci nalézt odpovědi na otázky, jak upravit stravovací režim při výrazném poklesu hmotnosti, co dělat v případě, že máte problém sníst potřebné množství stravy nebo si nevíte rady při druhotných projevech nádorového onemocnění, jako je např. nevolnost, suchost v ústech, průjem, zácpa, snížená imunita, nechutenství apod.

Věříme, že vám tato příručka, která vznikla na základě dlouholetých zkušeností předních nutričních terapeutů a lékařů, pomůže úspěšně zdat nepříjemné období nemoci a její léčby.

Kolektiv autorů

V září 2007 schválila Česká Onkologická společnost Standardy nutriční péče. Součástí Standardů je tzv. Screeningový formulář, jehož patientskou (samovyšetřovací) část najdete na konci této brožury.

Potravinová pyramida

průvodce správnou výživou



Základním pravidlem pro udržení optimální rovnováhy přijímaných živin je pestrá strava, ve které jsou zastoupeny všechny základní živiny – bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a vláknina.

Odborníci na výživu používají potravinovou pyramidu jako zjednodušené grafické ztvárnění optimální skladby výživy, která slouží k rychlé a snadné orientaci při sestavování potřebného denního příjmu energie.

Potravinová pyramida je rozdělena do čtyř základních skupin podle výživové hodnoty, ve které jsou stanoveny i velikosti porcí. Žádná z těchto skupin potravin neobsahuje všechny životně důležité látky, není významnější nebo nemůže být nahrazena potravinami z jiné skupiny. Pro zachování správné skladby je proto třeba do jídelníčku zařadit potraviny z každé skupiny.

Mléko a mléčné výrobky

3 – 4 porce denně

Ryby, drůbež, maso, masné výrobky, vejce

1 – 3 porce denně



Tuky, sacharidy
maximálně 1 porce denně



Zelenina

3 – 5 porcí denně

Ovoce

2 – 4 porce denně



Obilniny, těstoviny, luštěniny, pečivo, ořechy

3 – 6 porcí denně

Potravinová pyramida – doporučení ke správné skladbě výživy

Co zahrnují jednotlivé skupiny potravinové pyramidy a co představuje pojem jedna porce v dané skupině? Odborníci působící v oblasti výživy uvádějí pro jednu porci obecnou charakteristiku, ve které platí, že čím více energie potravina obsahuje, tím menší je její porce.

1. První skupina

Do této nejrozsáhlejší skupiny patří těstoviny, obiloviny, rýže, různé ovesné výrobky, kukuřice, chléb, celozrnné výrobky, brambory a luštěniny. Tyto potraviny jsou bohaté nejen na sacharidy, které tělu dodávají rychle využitelnou energii, ale také některé vitaminy a minerální látky a jsou důležitým zdrojem vlákniny.

Doporučená denní dávka: 3 – 6 porcí potravin z této skupiny denně.

Jedna porce představuje: např. 1 krajíc chleba, 125 g brambor, 5 lžic fazolí, čočky a jiných vařených luštěnin, 2 vrchovaté lžice vařené rýže nebo těstovin, 3 lžice obilovin.

2. Druhá skupina

Ovoce a zelenina, druhá významná skupina potravin. Jsou bohaté na vitaminy, zejména vitamin C, antioxidanty jako ochranné složky, minerální látky a vlákninu.

Doporučená denní dávka: 3 – 5 porcí zeleniny, 2 – 4 porce ovoce.

Jedna porce představuje: např. středně velký kus čerstvého ovoce, středně velkou misku zeleniny, 6 lžic kompotovaného nebo jinak konzervovaného ovoce, 100 ml ovocného džusu.

3. Třetí skupina

Třetí skupinu lze rozdělit na další dvě menší skupiny. Řadí se sem potraviny jako libové maso, drůbež, ryby a vejce, které jsou bohaté nejen na bílkoviny, nezbytné pro většinu základních funkcí organismu a obnovu buněk, ale také na minerální látky, například železo, zinek a hořčík a vitaminy skupiny B.

Doporučená denní dávka: vzhledem k tomu, že organismus potřebuje relativně méně bílkovin, je stanovena na 1 – 3 porce denně.

Jedna porce představuje: např. 70 g tepelně zpracovaného masa (po kuchyňské úpravě), 120 – 140 g ryb, 2 – 4 vejce týdně, maximálně 2 vejce denně.

Dále se do této skupiny řadí mléko a mléčné výrobky, kysané mléčné nápoje, jogurty, sýry, tvaroh atd. Kromě bílkovin obsahují i vitaminy skupiny A a D.

Doporučená denní dávka: 3 – 4 porce denně.

Jedna porce představuje: např. 200 ml mléka, 50 g tvrdého nebo taveného sýra, 125 g jogurtu, 100 g tvarohu nebo tvarohového sýra.

4. Čtvrtá skupina

Čtvrtou skupinu, která by měla být v denní skladbě potravin zastoupena v nejmenším množství, představují jídla s vysokým obsahem tuků a cukrů. Při výběru tuků upřednostňujeme rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a tuk obsažený v rybách. Cukr jako sladidlo, čokolády, cukrovinky, moučníky a ostatní sladké potraviny by měly být zařazeny do denní skladby potravin s rozvahou.

Doporučená denní dávka: maximálně 1 – 5 porcí s doporučeným poměrem tuk : sacharidy = 3 : 2.

Jedna porce představuje: např. 10 g másla, 1 lžičku oleje, 1 lžící salátového dresinku nebo majonézy, 1 lžící smetany. Pro cukr platí, že jedna porce představuje 3 lžičky cukru, 1 lžící džemu nebo medu, 50 g čokolády apod.

5. Tekutiny

Skupinou, která je stejně důležitá jako uvedené potraviny, ale zpravidla není v pyramidě zakreslena, jsou tekutiny. Dostatečný příjem tekutin je nezbytný pro správnou funkci organismu. Doporučená denní dávka je 1,5 – 2 litry denně. V horkých letních dnech, při ztrátách tekutin pocením nebo průjmy je nutné množství nápojů zvýšit až na 3 litry denně. Vhodné jsou neperlivé stolní vody, minerální vody, ovocné a bylinné čaje, zelený čaj, černý čaj, ředěné ovocné a zeleninové šťávy apod.

Vegetariáni



Vegetariánství představuje výživový styl, při kterém je přijímána výhradně rostlinná strava.

Lidé, kteří jedí smíšenou vyváženou stravu, přijímají prostřednictvím masa, ryb a mléčných výrobků dostatečné množství bílkovin a nezbytných aminokyselin. Pro vegetariány však může být dostatečný příjem bílkovin problematický. Bílkoviny z rostlinných zdrojů neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny, a to je nevýhodné zvláště pro nemocné.

Proto doporučujeme všem pacientům s nádorovým onemocněním, aby se po zjištění diagnózy a v době léčby neuchylovali k razantním změnám stravovacích zvyklostí, tj. aby bezdůvodně nepřecházeli ze smíšené stravy, na kterou byli zvyklí, na stravu vegetariánskou apod.

Vegetariáni, kteří jsou na tento způsob stravování již delší dobu adaptovaní, musí věnovat větší pozornost výběru a kombinaci potravin tak, aby byl příjem jednotlivých živin dostatečný. Pro zajištění potřebných bílkovin je ideální kombinovat luštěniny s rostlinnou stravou a celozrnnými potravinami, například s chlebem, rýží, kroupami apod. Pokud to je možné, doporučujeme doplnit stravu alespoň mlékem nebo mléčnými výrobky.

Strava onkologicky nemocných



Nádorové onemocnění a léčba nemusí vždy způsobit potíže, které by nepříznivě ovlivnily příjem stravy. Přestože není potřebné žádné zvláštní dietní doporučení, je nutné se zamyslet nad dosavadním způsobem stravování a zvážit, zda je strava dostatečně pestrá, pravidelná a zdravá.

Porovnejte svoji skladbu stravy s výše uvedenou pyramidou. Doplňte svůj jídelníček o chybějící potraviny, rozdělte si jídlo do 5 denních dávek a pamatujte na dostatečný příjem tekutin.

Pacientům, jejichž onemocnění je provázeno některým z následujících problémů, jsou určeny rady, které mají za cíl zmírnit potíže spojené s léčbou, pomoci s výběrem potravin, a tím zlepšit stav výživy.

Nežádoucí účinky nádorového onemocnění a komplikace při příjmu výživy:

- 3.1. **Nechutenství**
- 3.2. **Nevolnost a zvracení**
- 3.3. **Průjemy**
- 3.4. **Zácpa**
- 3.5. **Suchost v ústech spojená s poruchou polykání**
- 3.6. **Hubnutí**
- 3.7. **Potlačená imunita**

U většiny nemocných je výrazně oslabena imunita, což vyžaduje zvýšenou pečlivost a důslednost zaměřenou na hygienu potravin. Vyzkoušejte v praxi některé z našich rad a vyberte si ty, které vám nejlépe vyhovují.

3.1. Doporučení při nechutenství

- Jezte pomalu, v klidu, nespěchejte.
- Jezte malé porce jídla častěji, velké porce jídla chut spíše potlačují.
- Jezte kdykoli během dne i pozdě večer, není třeba dodržovat přesný a pevný časový harmonogram.
- Ke konzumaci jídla bohatého na bílkoviny a energii využijte doby, kdy se cítíte lépe.
- Mějte po ruce vždy kousek či malou porci oblíbeného jídla.
- Vyvarujte se nízkoeenergetických pokrmů a nápojů, tzn. výrobků označených light, 0% tuku.
- Při nechutenství vůči masu používejte náhradní zdroje kvalitní bílkoviny – mléko, tvaroh, sýr, jogurty, vejce, luštěniny, tofu, sójové mléko apod.
- Přidávejte k hlavním jídlům kousek ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť na následující pokrm.
- Často jsou lépe snášena jídla studená, sladkosti, studené saláty apod. než jídla teplá.
- Sklenička alkoholu (piva, vína i destilátu) může zvýšit chuť, avšak pozor na kombinaci alkoholu s léky. Tuto možnost vždy konzultujte s lékařem.

- Jezte nejprve hlavní chod, nepijte v průběhu jídla – vede to k pocitu plnosti bez odpovídajícího přívodu energie.
- Vytvořte si při jídle příjemnou atmosféru lákavým vzhledem pokrmu, úpravou prostředí, poslechem oblíbené hudby.
- Zkuste měnit prostředí, místo, kde jíte, čas i další okolnosti jídla.
- Udržení běžné denní činnosti, duševní i fyzické, přispívá také ke zlepšení chuti k jídlu.
- Krátká procházka venku, místnost před jídlem dobře vyvětraná od kuchyňského pachu příznivě ovlivní vaši chuť.
- Zpestřete svůj jídelní lístek novými recepty.

Pokud vám ani zavedení dietní úpravy nepomáhá zmírnit nechutenství a udržet si váhu, jsou k dispozici další možnosti léčby. Ty spočívají v podávání dietních doplňků a léků, které může předepsat lékař.

V lékárně můžete zakoupit přípravky určené k popíjení (tzv. sipping z anglického to sipp – srkat, popíjet). Jsou to přípravky klinické výživy, nápoje různých příchutí, které svým vyváženým složením pomáhají obnovit dostatečný příjem živin a energie. Nejlépe chutnají chlazené, vhodné je jejich popíjení mezi jednotlivými jídlly v průběhu celého dne.

3.2. Doporučení při nevolnosti a zvracení

- Jezte v malých dávkách, častěji, 6 – 7 x denně, a vyvarujte se přejídání.
- Jezte pomalu, jídlo dobře rozžvýkejte, usnadňuje to trávení.
- Vyvarujte se jídla nejméně 2 hodiny před chemoterapií nebo radioterapií, pokud při ní pociťujete nevolnost nebo zvracíte.

- Pokud míváte nevolnost ráno, mějte při ruce u postele krekry, slané netučné sušenky, trvanlivé slané pečivo apod., a ještě dříve než vstanete, snězte kousek tohoto suchého jídla. Doporučení nelze aplikovat při zánětu dutiny ústní, krku a při nedostatečné tvorbě slin.
- Jezte netučná, lehce stravitelná jídla – měkké ovoce, jogurty, tvaroh, tavené sýry, kompoty, kuře bez kůže, bílé pečivo, brambory, rýži, těstoviny apod.
- Vyhýbejte se velmi sladkým, aromatickým, kořeněným a tučným pokrmům.
- Lépe jsou snášena jídla pokojové teploty a chladnější.
- Vyhýbejte se jídlům s intenzivními vůněmi.
- Jezte v dobře větrané místnosti, vyhýbejte se intenzivním zápachům (kouř, parfémy, vůně při vaření pokrmů).
- V případě nevolnosti a zvracení vynechejte oblíbená jídla jen výjimečně. Mohli byste si k nim vypěstovat trvale negativní vztah.
- Nepijte během jídla, počkejte s pitím nejméně 1/2 hodiny po jídle.
- Popíjejte během dne chlazené nápoje, ředěné ovocné šťávy, neperlivé vody, slabý, mírně slazený čaj apod.
- Zkuste zmrazit nápoj a cucat mražené kostky, zkuste zmrazit ovoce – např. kousky melounu.
- Zkuste popíjet nápoje pomocí slámky.
- Při opakovaném zvracení přerušete krátkodobě příjem tekutin i jídla a vyhledejte lékaře. Pokračujte, až když se podaří zvracení utlumit.

- Po epizodě zvracení zkuste po lžičkách malé množství čirých tekutin, zpočátku každých 20 – 30 minut a postupně množství zvyšujte a přidejte i měkkou stravu.
- Při jídle raději sedte – poloha vleže není vhodná.
- Po jídle odpočívajte (nejlépe na židli nebo v křesle), námaha zpomaluje trávení.
- Noste volný oděv, nevhodná je např. pevná guma v pase nebo opasek – vhodnější jsou šle.
- Zaměřte svoji pozornost na komunikaci se svým okolím, na příjemná témata a činnosti. Odvádějte pozornost od svých potíží nezávazným povídáním se spolupacienty, členy rodiny, přáteli – ale neprobírejte s nimi své zdravotní potíže.
- Poslouchejte oblíbenou hudbu, sledujte nenáročné pořady v televizi a rozhlasu.
- Úlevu vám může přinést klidné soustředění, dechové cvičení a relaxace.

3.3. Doporučení při průjmech

Při těžším a déletrvajícím průjmu hrozí ztráta tekutin, minerálních látek, vitamínů a stopových prvků.

Pokud se u vás objeví průjem, musíte na tento problém upozornit lékaře, který stanoví příčinu a rozhodne o dalším postupu léčby a dietním opatření. Pokud vám lékař doporučil dietu, jsou pro vás vhodná následující doporučení.

- **Jezte během dne malé porce jídla, častěji, v intervalech 2 – 3 hodin.**
- **Vyřadte nadýmavou a špatně stravitelnou zeleninu.**
... Vhodná je zelenina vařená a dušená, např.: mrkev, celer, petržel, dýně, špenát, lisovaná zelená fazolka, rajský protlak k přípravě polévky a omáček apod.

- ... Nevhodná je zelenina nadýmavá, syrová a sterilovaná, např.: zelí, kapusta, květák, paprika, okurky, hlávkový salát, rajčata, cibule, kukuřice, hrášek apod.
- ... Nevhodné jsou všechny druhy luštěnin – hrách, fazole, čočka, sója apod.
- **Omezte ovoce.**
 - ... Vhodné je dobře vyzrálé, nenadýmavé ovoce, např. strouhaná jablka, banán, kompotované loupané broskve, meruňky; malé množství džemu nebo pyré meruňkového, jablečného, jahodového bez zrníček apod., vhodné jsou i různé ovocné rosoly.
 - ... Nevhodné jsou všechny druhy nezralého ovoce; kyselé ovoce – např. rybíz, angrešt, kiwi, višně; ovoce obsahující drobná zrníčka a křemičitany – jahody, maliny, ostružiny, hrušky; ovoce, které bobtná – třešně, hrozny, fíky, švestky, rýngle apod.
 - ... Citrusové ovoce je vhodné konzumovat ve formě vymačkaných šťáv, vláknina ve slupkách může dráždit trávicí trakt. Je nutné přihlížet k individuální snášenlivosti.
- **Konzumace pečiva.**
 - ... Vhodné je bílé pečivo – housky, rohlíky, veka, bílý toastový chléb, netučná vánočka, mazanec nebo starší chléb.
 - ... Nevhodné je celozrnné pečivo, čerstvé kynuté pečivo, buchty, koláče, koblihy, kupovaný polévaný perník, müsli.
- **Omezte mléko a některé mléčné výrobky.**
 - ... Vhodný je netučný tavený sýr, nízkotučné tvrdé sýry (např. eidam), nízkotučný tvaroh, tvarohové sýry bez příchutí, netučné jogurty apod.
 - ... Nevhodné jsou plísňové sýry, zrající sýry, smetanové sýry, šlehačka, mléko jako samostatný nápoj apod.
 - ... V ojedinělých případech je nutné přechodně mléko a mléčné výrobky zcela vyloučit ze stravy. Důvodem je obsah laktózy, která může být z důvodů léčby špatně trávena.

- **Jezte vhodné potraviny bohaté na draslík a sodík.**
 - ... Hovězí nebo kuřecí vývar, rybí maso, kuřecí maso, šunka, brambory, mrkev, banán, jablko, rýže atd. Meruňky jsou také vhodné, doporučujeme však přihlížet k individuální snášenlivosti a konzumovat nejlépe jako kompot, pyré nebo ovocnou přesnídávku.
 - ... Při přípravě pokrmů dochází ke ztrátám draslíku špatnou technologickou úpravou, především zbytečně dlouhým namočením loupaných brambor ve vodě nebo dlouhým vařením ve velkém množství vody. Vhodná je úprava zeleniny i brambor v páře.
- **Maso, uzeniny a uzenářské výrobky:**
 - ... Vhodné je maso kuřecí, krůtí, libová slepice, králík, ryby, např. filé, kapr, štika, libové vepřové, např. kýta, kotleta a libové hovězí maso z kýty.
 - ... Konzumace uzenin není vhodná. Pokud však chcete zařadit do jídelníčku tuto skupinu potravin, vybírejte si netučné druhy, které jsou snadno stravitelné, kuřecí šunku, vepřovou šunku, drůbeží dietní uzeniny apod.
 - ... Nevhodná jsou tučná masa, jako je vepřový bůček, krkovičky, kachna, husa, skopové, zvěřina, uzené maso, slanina, vnitřnosti, jitrnice, prejt, masové konzervy, paštiky a ostatní uzeniny.
- **Vejsce:**
 - ... Používejte k přípravě pokrmů, ve kterých jsou tepelně zpracována.
 - ... Vhodná jsou vařená vejce.
 - ... Nevhodná jsou míchaná smažená vejce.
- **Tuky:**
 - ... Přidávejte v malém množství do hotových pokrmů, např.: máslo, rostlinný olej. K namazání pečiva můžeme použít máslo nebo rostlinné tuky (Flóra, Rama, Perla apod.). Množství tuku závisí na individuální snášenlivosti. Tučná jídla zhoršují průjem.
 - ... Vynechejte smažená jídla a přepálené tuky, tučné pokrmy.

- **Koření:**
- ... Vhodné jsou zelené natě, kopr, pažitka, petrželka, majoránka, vývar z kmínu, sůl, citrónová šťáva apod.
- ... Nevhodné je ostré koření, jako je pepř, čili, paprika, směsi koření na grilování, pečení, do gulášů, hořčice apod. Lze použít malé množství plnotučné hořčice, cca 1 polévkovou lžící/porci.
- **Nápoje:**
- ... Jsou vhodné neperlivé nápoje, mírně slazený slabý černý čaj, zelený čaj, bylinné a ovocné čaje, obilninová káva (Melta, Vitakáva, Caro), káva bez kofeinu, v malém množství ovocné a zeleninové šťávy získané lisováním, např. z mrkve, pomeranče, jablka, červené řepy.
- ... Omezte nápoje s obsahem kofeinu, jako je káva, silný čaj a čokoláda.
- ... Nevhodné jsou perlivé nápoje, limonády, syčené perlivé vody, džusy, nápoje s vyšším obsahem cukru a alkoholické nápoje.
- **Ostatní pokrmy a pochutiny:**
- ... Omezujte žvýkačky bez cukru a cukrovinky slazené sorbitolem, který může vést k průjmům.
- ... Vhodnými příkrmy jsou brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, knedlíky, noky.

3.4. Doporučení při zácpě

Chronická zácpa je častou funkční poruchou, na které se může podílet celá řada faktorů – nedostatek pohybu, strava chudá na vlákninu a tekutiny, nervové vypětí, některé druhy léků (např. léky proti bolesti) nebo samo nádorové onemocnění apod. U mnohých pacientů lze vhodnou stravou s vyšším obsahem vlákniny a dostatečným příjmem tekutin dosáhnout dobrého výsledku a zlepšit vyprazdňování.

Přečtěte si proto pozorně naše doporučení.

- Pijte alespoň 2,5 l tekutin denně, vhodné jsou ovocné šťávy, džusy, minerální vody, bylinné nebo ovocné čaje.
- Vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj.
- Jezte denně ve stejnou dobu k navození pravidelného vyprazdňování.
- Jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Vhodná je syrová zelenina, ovoce – především ty druhy, které lze jíst se slupkou, semena, kukuřičné lupínky, ovesné vločky, celozrnné potraviny apod.
- Zpočátku může zařazení většího množství vlákniny do stravy zvýšit nadýmání (meteorismus). Časem tyto nepříjemné příznaky vymizí. Proto se v počátku vyhýbejte jídlům či nápojům, které výrazně vedou k plynatosti (okurky, luštěniny, květák, cibule, perlivé nápoje).
- Věnujte se každodenní fyzické aktivitě a pravidelně cvičte.
- V lékárně se informujte o možnosti použití přírodních projímadel nebo vhodných minerálních vod; všechna projímadla používejte až po poradě s lékařem.

3.5. Doporučení při suchosti v ústech

- Žvýkejte žvýkačky bez cukru, zvyšují vylučování slin a pomáhají udržovat dobrou hygienu dutiny ústní.
- Žvýkání jídla má podobný účinek jako žvýkačka.
- Cucejte tvrdé kyselé bonbóny nebo kostky ledu. Doporučení není vhodné při zvýšené citlivosti sliznice v dutině ústní.
- Dutinu ústní zvlhčujte častým popíjením malého množství vody.

- Mléko a mléčné nápoje mohou být vhodnější náhražkou slin než voda.
- Jezte pokrmy s masovými šťávami, omáčkami, dresinky, abyste usnadnili polykání. Měkké jídlo – kaše, pudinky, tvaroh, jogurty, kompoty, zmrzlina, banány apod. se lépe polykají, ale nezvyšují tvorbu slin.
- Jídlo zapíjejte tekutinami.
- Nejezte ani suchá ani příliš kořeněná jídla, která vysušují sliznici.
- Kyselá jídla zvyšují tvorbu slin, ale nejsou vhodná u nemocných s bolestmi v dutině ústní.
- Udržujte vlhké rty vláčné pomocí masti, vazelíny, balzámu na rty.
- Udržujte správnou hygienu dutiny ústní, čistěte pravidelně zuby měkkým zubním kartáčkem, vyplachujte vhodnou ústní vodou. Nejsou vhodné ústní vody s alkoholem a glycerinem, protože vysušují sliznice.
- Lékař vám může předepsat speciální náhražky slin nebo tablety zvyšující tvorbu slin.
- Žádejte v lékárně výrobky typu **Nutilis**, určené k přidání do stravy. Tyto přípravky po přidání do hotového pokrmu nebo nápoje usnadní polykání.
- Zařazujte do jídelního lístku pokrmy s vyšším obsahem energie, abyste zabránili hubnutí. Vhodnými potravinami jsou např.: mléko, ovocné mléčné nápoje a koktejly, čokoládové nápoje, acidofilní mléko; mražené mléčné výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, pudink, smetanové krémy; sýry smetanové, tvarohové, tavené; kompoty, džemy, ovocné přesnídávky, ovocné šťávy, džusy apod.

Využijte také přípravků klinické výživy určených k popíjení, například **Nutridrink**, které můžete zakoupit v každé lékárně. Jejich konzumace pomáhá obnovit plnohodnotný příjem energie a živin v jejich optimálním poměru. Při dlouhodobém používání je vhodné kombinovat různé varianty a příchutě. Přípravky s neutrální příchutí lze přidávat i do zahuštěných polévek a omáček.

3.6. Doporučení při hubnutí

Pokud nepřijímáte potřebné množství živin běžnou stravou, využívá váš organismus vlastní zásobní živiny. Takový stav hubnoucího člověka postupně vyčerpává a způsobuje celkovou slabost. Především ztráta bílkovin vede k oslabení obranyschopnosti organismu proti infekcím, oslabení funkcí svalové tkáně a dalším komplikacím.

- **Snažte se zvýšit energetický obsah stravy.**
Toho dosáhnete přidáním malého množství tuku do hotových pokrmů nebo zařazením potravin s vyšším obsahem tuku do jídelního lístku.
- **Máslo a rostlinné tuky** (margarín) – přidejte do hotových polévek, omáček, kaší, dušené zeleniny.
- **Kvalitní rostlinné oleje** (olivový, slunečnicový, řepkový) – přidejte do hotových zeleninových salátů.
- **Smetana** – sladká kávová smetana je vhodná k přípravě nebo přidání do nápojů (kávy, čaje, kaka, čokolády, koktejlů), pudinků; neslazená smetana se hodí k přípravě kaší (bramborové, krupicové, rýžové, vločkové apod.). Smetanu lze zakoupit tekoutou, sušenou nebo kondenzovanou. Využijete větší koncentrace živin a energie v sušené variantě smetany a přidávejte ji do pokrmů.
- **Kysaná smetana** – lze ji použít k výrobě dresinků na zeleninové saláty, do těst, omáček, polévek, k ozdobě moučníků, ovoce apod.
- **Šlehačka** – oslazená je vhodná k ozdobení pudinků, ovocných pohárů, želatiny, palačinek, neoslazená k přidání do omáček, kaší, polévek, zeleniny, nápojů apod.
- **Náhražky smetany** – pro nemocné, kteří nesnášejí mléko a mléčné výrobky, je k dostání i sušená smetana vyrobená z rostlinných surovin (sója). Použití je stejné jako u klasické smetany.

- ... **Sýry** – strouhaný tvrdý sýr lze použít do polévky, na zeleninu, těstoviny, pokrmy z rýže, k zapékání zeleniny, brambor, nákyplů, do masových pokrmů apod. Při nákupu tavených sýrů vybíráme ty druhy, které mají vyšší obsah tuku, zejména sýry smetanové, a natíráme je na plátky pečiva, připravujeme pomazánky nebo je můžeme přidávat do polévek, omáček a zeleniny.
- ... **Mléko a mléčné výrobky** – používejte mléko a mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku. K výrobě pomazánek a pokrmů používejte polotučný nebo tučný tvaroh.
- ... **Vejde** – přidejte do hotových polévek strouhané vejce vařené natvrdo, vylepšete omáčky, polévky, nákyple, kaše vejcem, které přidáte do pokrmu rozšlehané před dokončením vaření. Nepoužívejte syrová vejce do krémů, studených nápojů a pokrmů, pokud je dále tepelně neupravujete – vystavujete se nebezpečí onemocnění salmonelózou.
- ... **Med, džem, cukr, glukopur** (hroznový cukr) – energetickou hodnotu stravy lze zvýšit i vhodným používáním potravin ke slazení. Tyto potraviny však nejsou vhodné pro diabetiky.
- ... **Sušené ovoce** – je dobrým zdrojem nejen energie, ale i minerálních látek a vlákniny.
- ... **Potravinové doplňky** – v lékárně můžete zakoupit přípravek **Fantomalt**. Jde o energetické dietetikum v prášku, které je možné přidávat po lžičkách do hotového pokrmu pro zvýšení energetické hodnoty.
- **Snažte se zvýšit obsah bílkovin ve stravě.** Zvýšení bílkovin ve stravě dosáhnete především konzumováním pestré stravy, která obsahuje bílkoviny rostlinného i živočišného původu. Výhodné je i doplnit příjem bílkoviny přípravkem **Protifar**.
- ... **Mléko, mléčné výrobky a vejce** – způsob doplnění a vylepšení pokrmů sýrem, smetanou, mlékem, vejcem nebo tvarohem je uveden v doporučení pro zvýšení energie pokrmu. Tyto potraviny jsou nejen dobrým zdrojem energie, ale také bílkovin. Lze je mít vždy k dispozici pro potřebu rychlé přesnídávky.

- ... **Maso, ryby, drůbež** – nakrájené maso lze přidat do polévek, omáček, zeleninových salátů, můžete ho použít k přípravě pomazánek, nákyplů, paštik apod.
- ... **Ořechy, semena, obilné klíčky** – jsou zdrojem bílkovin rostlinného původu, ale protože mohou být také zdrojem plísní, nejsou vhodné pro nemocné s výrazně oslabenou imunitou. Nejsou vhodné ani u onemocnění zažívacího traktu, kde je doporučena strava s omezením zbytků. Přidávají se do zeleninových salátů, k ovoci, do těstovin, k masům, do omáček, v semínkách můžete obalovat masa, nebo je přidávat do moučnicků a pečiva.
- ... **Luštěniny** – jsou dobrým zdrojem bílkovin, ale nevýhodou může být nadýmání a horší stravitelnost. Vhodné jsou pro přípravu polévek, pomazánek, salátů. Sója a výrobky z ní – tofu (sójový tvaroh), sójové maso, sójové mléko apod. – lze použít jako náhradu masa, k přípravě pomazánek, omáček, do zapečených pokrmů, salátů, k přípravě nápojů apod.
- ... **Potravinové doplňky** – v lékárně můžete zakoupit přípravek **Protifar**. Jde o čistou bílkovinu v prášku neutrální chuti, kterou můžete po lžičkách přidávat do hotových pokrmů ke zvýšení příjmu bílkovin.
- **Snažte se mít neustále v zásobě některé potraviny, které použijete, kdykoli se dostaví chuť k jídlu – malé přesnídávky.**
 - ... Mléko, ovocné mléčné nápoje, čokoládové nápoje, acidofilní mléko.
 - ... Mražené mléčné výrobky, tvarohové dezerty, jogurty, tvaroh, termix, pudink, smetanové krémy.
 - ... Sýry smetanové, tvarohové, tavené nebo tvrdý sýr.
 - ... Vejce vařená natvrdo.
 - ... Ovoce, kompoty, džemy, ovocné přesnídávky.
 - ... Ovocné šťávy, džusy.
 - ... Slané pečivo – chléb, housky, kreky, celozrnné pečivo.
 - ... Sladké pečivo – loupák, vánočka, koláče, sušenky.
 - ... Využijte také přípravků klinické výživy určených k popíjení, např. **Nutridrink**, které můžete v mnoha variantách zakoupit v každé lékárně. Jsou bohatým zdrojem energie v malém objemu.

3.7. Doporučení výživy pro nemocné s potlačenou imunitou

Měli byste vědět, že v době mezi podáváním jednotlivých dávek chemoterapie jste nejcitlivější na infekce. Léčba svým působením na kostní dřeň může dočasně, v období 1 – 3 týdnů po chemoterapii, utlumit krvetvorbu. Pokles počtu bílých krvinek (leukocytů) vede ke snížení odolnosti organismu vůči bakteriím, plísním, virům a parazitům. Nemocní mohou být ohroženi vznikem infekce mimo jiné i v souvislosti s příjmem stravy, zvláště při nedodržování základních hygienických pravidel. Zvláště výrazně se tento problém objevuje u nemocných léčených pro zhoubné krevní onemocnění, u kterých chemoterapie, popřípadě radioterapie před transplantací kostní dřeně nebo periferních kmenových buněk, způsobuje značný pokles bílých krvinek. Proto doporučujeme po dobu léčby stravu s nízkým obsahem mikroorganismů a dodržování některých pravidel při používání potravin.

- Dbejte na správné skladování potravin, např. teplá jídla po vyhotovení nenechávejte na plotně, ale rozdělte je na porce a uchovejte v chladničce. Nikdy neuchovávejte potraviny v neprodyšných igelitových či mikrotenových sáčkích, toto prostředí podporuje nárůst plísní.
- Nekonzumujte potraviny s prošlou záruční lhůtou.
- Vyhýbejte se potravinám s obsahem plísní (například sýry s plísní).
- Pokrmy s vejci jezte pouze dobře tepelně upravené.
- Ovoce a zeleninu před jídlem dobře umyjte, nejlépe oloupejte.
- Umývejte si důkladně ruce vždy po použití WC, po příchodu z veřejných prostor (tramvaj, vlak, kino...) a po jakékoli činnosti s penězi (mincemi i bankovkami).

● Rizikovými potravinami jsou:

- ... Syrové mléko (přímo od krávy, kozy nebo ovce, z farmy nepasterizované apod.).
- ... Dlouho otevřené krabicové mléko skladované v chladničce.
- ... Mléčné výrobky s živými kulturami a bakteriemi mléčného kvašení.
- ... Plísňové sýry – např.: Niva, Hermelín; zrající sýry – Romadur, syrečky apod.
- ... Domácí uzené maso a uzené ryby.
- ... Syrové maso a polosyrové maso – tatarský biftek, carpaccio, steak.
- ... Jídla z velkoprodukce – hotová sekaná, tlačěnka, jelikož mohou rychle podléhat zkáze a je zde vysoká možnost druhotné kontaminace, jejímž zdrojem je skladování či manipulace ve společných prostorách se syrovým masem.
- ... Uzeniny s plísní na obalu – maďarské salámy.
- ... Uzeniny vyráběné sušením syrového masa – Poličan, Herkules, Lovecký salám, čabajka apod.
- ... Krájené salámy – kvůli riziku špatné hygieny kráječů, skladování ve vitrínách při nevhodné teplotě, manipulaci prodáváče (nečistota rukou), to vše může způsobit problém.
- ... Uzené ryby, např. makrela; marinované – např. zavináče, pečenáče; syrové – např. ústřice; některé plody moře, suší.
- ... Syrová vejce – vejce vařená „naměkko“, míchaná a nedostatečně tepelně upravená vejce.
- ... Špatně skladované pečivo v igelitových sáčkích, jelikož může obsahovat plísně.
- ... Zelenina konzervovaná kvašením – zelí, nakládaná zelenina.
- ... Syrová zelenina, která nelze dobře umýt a oloupat – hlávkový salát, cibule, česnek.
- ... Ovoce, které nejde dobře umýt a oloupat – jahody, švestky, třešně, hrozny atd., u jablka odstraňujeme oblast stopky a jádřinec.
- ... Sušené ovoce, ořechy, mandle, burské oříšky pro nebezpečí plísní.
- ... Voda ze studny nebo přírodních vodních zdrojů; točené pivo, víno.
- ... Koření, které nebylo tepelně zpracováno v pokrmu.
- ... V restauraci si vybírejte jídlo, o kterém víte, že musí být dobře tepelně upraveno a kde nehrozí nebezpečí, že jde o pokrm ohřátý např. z předchozího dne.
- ... Saláty s dresinky.

Obecná doporučení



4

Nádorová onemocnění přinášejí pacientům řadu dalších komplikací. Jednou z nich je nedostatečná výživa. Neexistuje jednotné pravidlo či princip, dle kterého by bylo možné se při příjmu potravy řídit. Nabízíme vám tedy obecná doporučení, která se osvědčila a mohou vám pomoci. I přesto se může vyskytnout nežádoucí komplikace. V tomto případě doporučujeme konzultaci s lékařem.

- Dopřejte si dostatek pestré a rozmanité stravy.
- Jezte spíše v malých dávkách, 5 – 6 x denně.
- Zůstaňte u svých oblíbených jídel, není nutné zavádět razantní změny jídelníčku.
- Dbejte, aby jídelníček obsahoval všechny základní živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy), vitaminy, minerály, stopové prvky.
- Dbejte na to, aby v chladničce nechyběly mléčné výrobky.
- Jezte hodně ovoce a zeleniny, hlavně syrové.
- Omezujte potraviny, které obsahují velké množství živočišných tuků a cholesterol, dávejte přednost rostlinným olejům.

- Jezte potraviny bohaté na kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží nebo rybí maso, luštěniny). Pokud se vyskytuje nesnášenlivost masa, vynechejte ho a nahraďte rostlinnými potravinami, které jsou bohaté na bílkoviny.
- Pijte denně alespoň 2 litry tekutin.
- Vyhýbejte se potravinám, které jsou imunologicky rizikovější (viz kapitola 3.7).
- V případě, že se stravujete mimo domov, vybírejte si ověřené restaurace, kde je zajištěna dostatečná hygiena.
- Pro zvýšení chuti k jídlu a pokud to stav a léčba dovolují, dopřejte si malou skleničku piva nebo vína.
- Dopřejte si krátkou procházku před jídlem.
- Potravinová pyramida napoví, jak postupovat při výběru potravin.

Nezapomínejte, že nejen chutí, ale i ostatními smysly vnímáte přijímanou potravu. Barevně pestrá úprava talíře, vůně, vhodná teplota jídla celkově zvyšují chuť a přitažlivost pokrmu. Dopřejte si tedy to nejlepší.

NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM ŽIVIN – ZVÝŠENÉ NÁROKY ORGANISMU





Maličkost?

Obrovského významu!



„Nutridrink podporuje Ligu proti rakovině“

NUTRIDRINK

...vždy, když běžná strava nestačí

Klinická výživa



5

NUTRIDRINK ... vždy, když běžná strava nestačí

- **Klinická výživa uzpůsobená k popíjení (sipping), vyvinutá pro pacienty se zvýšenou potřebou energie a živin.**
- Kompletní a vyvážená tekutá strava k okamžitému použití jako nápoj.
- Popíjení přípravků klinické výživy pomůže obnovit plnohodnotný příjem energie a živin v jejich optimálním poměru.
- **Jaké jsou výhody sippingu?**
 - ... Přesně definované nutriční složení.
 - ... Vyvážený poměr živin (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerály, vitaminy, stopové prvky).
 - ... Vysoký obsah energie v malém objemu (1,5 kcal/ml).
 - ... Snadná vstřebatelnost živin při malých nárocích na trávení.
 - ... Široký výběr příchutí a typů přípravků (mléčný, nemléčný, jogurtový).

- **Jak NUTRIDRINK užívat?**
- ... **Pravidelně** – z důvodu trvalého doplnění chybějících kalorií, bílkovin a dalších živin k běžné stravě.
- ... **Občasně** – při nárazovém výpadku stravy, horečce, zánětu dutiny ústní či jiných potížích.
- **Doporučení:**
- ... Pro obnovení plnohodnotného příjmu energie a živin se doporučují **2 NUTRIDRINKy denně po dobu nejméně 14 dní.**
- **Kdy NUTRIDRINK užívat?**
- ... Nejvhodnější je konzumovat NUTRIDRINK pozvolným popíjením (tzv. sipping) po jídle nebo mezi jídly, protože se živiny lépe vstřebávají.
- **NUTRIDRINK základní řada.**
Čtyři chuťové varianty:

NUTRIDRINK s příchutí čokoládovou

NUTRIDRINK s příchutí karamelovou

NUTRIDRINK s příchutí tropického ovoce

NUTRIDRINK neutral



Náš tip:

- **Teplé nápoje:**
- ... NUTRIDRINK s čokoládovou, karamelovou a vanilkovou příchutí můžete mírně přehřát a získat tak teplý nápoj.
- ... NUTRIDRINK neutral můžete dochutit instantní kávou, kakaem nebo horkou čokoládou.
- ... Použitím 100 ml NUTRIDRINKu místo mléka získáte 150 kcal a 6 g bílkovin navíc k běžné stravě.
- **Studené nápoje:**
- ... Vychlazený NUTRIDRINK neutral můžete rozmixovat například s banánem a získat tak banánový koktejl.
- **Polévky:**
- ... Instantní polévku vsypte do hrnečku, rozmíchejte s malým množstvím NUTRIDRINKu neutral. Zbytek NUTRIDRINKu ohřejte a zalijte s ním obsah hrnečku.
- ... NUTRIDRINK by se neměl vařit, aby nedošlo ke snížení kvality bílkovin a obsahu vitamínů.
- **Zmrzlinový koktejl:**
- ... 2 kopečky vanilkové zmrzliny rozmixujte s NUTRIDRINKem.

NUTRIDRINK **MULTI FIBRE**

- Tento NUTRIDRINK obsahuje unikátní patentovanou směs šesti druhů vlákniny Multi Fibre.
 - ... Podporuje střevní peristaltiku.
 - ... Optimalizuje střevní pasáž, působí proti zácpě nebo průjmu.
 - ... Zlepšuje vstřebávání živin, vody a elektrolytů.
 - ... Udržuje mikroflóru tlustého střeva v optimálním stavu.
- Unikátní vláknina Multi Fibre odpovídá složení vlákniny v běžné stravě. 1 NUTRIDRINK Multi Fibre obsahuje 4,6 g vlákniny.

- Tři chuťové varianty:

NUTRIDRINK **MULTI FIBRE** s příchutí vanilkovou

NUTRIDRINK **MULTI FIBRE** s příchutí pomerančovou

NUTRIDRINK **MULTI FIBRE** s příchutí jahodovou

NUTRIDRINK **MULTI FIBRE** s příchutí banánovou



NOVÁ PŘÍCHUŤ

NUTRIDRINK **YOGHURT**

- NUTRIDRINK se svěží chutí jogurtu. Příjemně nakyslá chuť podporuje produkci slin, a proto může být NUTRIDRINK Yoghurt vhodný např. pro pacienty po chemoterapii či radioterapii, kteří trpí suchostí v ústech. Vzhledem ke své výraznější chuti je vhodný i pro pacienty, u nichž došlo ke ztrátě či oslabení chuťových vjemů či snížené tvorbě slin. Zdrojem bílkovin je syrovátka.

- Dvě chuťové varianty:

NUTRIDRINK **YOGHURT** s příchutí malinovou

NUTRIDRINK **YOGHURT** s příchutí vanilka a citrón



NUTRIDRINK FAT FREE

- První klinická výživa s **příjemnou ovocnou chutí džusu**. NUTRIDRINK Fat Free je **vhodný pro pacienty vyžadující dietu bez tuku** (např. žlučnickovou, slinivkovou) nebo pro ty, kteří nemají rádi mléko. Tento NUTRIDRINK je příjemnou alternativou k variantám s mléčnou či jogurtovou chutí.



Náš tip:

- NUTRIDRINK Fat Free je možné ředit vodou a připravit tak osvěžující nápoj s příchutí džusu.
- **Jahodový nápoj:**
1 balení NUTRIDRINKu Fat Free dobře vychladte a smíchejte s 200 ml perlivé vody. Do nápoje můžete přidat led.
- **Jablkový nápoj:**
Oloupaná jablka (100g) vložte do mixéru, zalijte NUTRIDRINKem Fat Free s jablečnou příchutí a rozmixujte. Do hotového nápoje nakapte citrónovou šťávu, nalijte do sklenic a ozdobte kolečkem citrónu.
- **Dvě chuťové varianty:**

NUTRIDRINK FAT FREE s příchutí jahodovou
NUTRIDRINK FAT FREE s příchutí jablečnou



Diasip® ... v harmonii s diabetem

- **Klinická výživa uzpůsobená k popíjení (sipping), vyvinutá speciálně pro pacienty s diabetem.** DIASIP má nízký glykemický index a obsahuje 17,6 g sacharidů (tapiokový škrob a fruktóza), což představuje 1,8 výměnné jednotky v jednom balení. Navíc obsahuje i patentovanou směs šesti druhů vlákniny Multi Fibre. Vláknina optimalizuje střevní pasáž a příznivě ovlivňuje vstřebávání cukrů a ostatních živin.
- **Výhody zařazení DIASIPu do běžné stravy:**
 - ... Lepší kontrola glykémie (zabránění kolísání glykemií).
 - ... Vyvážená tekutá strava s přesně definovaným kalorickým příjmem.
 - ... Prevence dlouhodobých komplikací spojených s diabetem.
 - ... Zlepšení kvality života.
- **Dávkování a použití:**
 - ... Je určen jako doplněk běžné stravy.
 - ... Nejvhodnější je konzumovat DIASIP pozvolným popíjením (tzv. sipping) po jídle nebo mezi jídly, protože se živiny lépe vstřebávají.
 - ... Doporučené dávkování – 2 balení denně.
- **Dvě chuťové varianty:**

Diasip s příchutí jahodovou
Diasip s příchutí vanilkovou



Východisko z bludného kruhu malnutrice



- klinická výživa se zvýšeným obsahem bílkovin
- bohatý na esenciální nutrienty – vitamíny a stopové prvky
- ve třech nových příchutích – káva, lesní ovoce, meruňka

Fortimel®
...zaručený zdroj bílkovin

Fortimel® ...zaručený zdroj bílkovin

- Klinická výživa uzpůsobená k popíjení (sipping), vyvinutá speciálně pro pacienty se sníženým příjmem či zvýšenou potřebou bílkovin.
- Bohatý na vitamíny, minerální látky a stopové prvky.
- **Doporučené dávkování:**
 - ... 2 – 3 balení FORTIMELU denně po dobu nejméně 14 dní.
 - ... Nejvhodnější je konzumovat FORTIMEL pozvolným popíjením (tzv. sipping) po jídle nebo mezi jídly, protože se živiny lépe vstřebávají.

Upozornění:

Maximální účinek přípravku se dostaví pouze při dodržení správného dávkování.

- Tři chuťové varianty:

Fortimel s příchutí kávy
Fortimel s příchutí lesního ovoce
Fortimel s příchutí meruněk



Cubitan® ... hojení proleženin zevnitř

- **Klinická výživa uzpůsobená k popíjení (sipping), vyvinutá speciálně pro pacienty s proleženinami.**
- Speciální přípravek s vysokým obsahem energie, bílkovin, argininu, vitamínu C a E.
- Optimalizuje proces hojení a zmenšení plochy proleženin.
- **Dávkování a použití:**
 - ... 1 – 3 balení denně dle doporučení lékaře. Dávkování se řídí stupněm poškození tkáně.
 - ... Nejvhodnější je konzumovat CUBITAN pozvolným popíjením (tzv. sipping) po jídle nebo mezi jídly, protože se živiny lépe vstřebávají.

- **Tři chuťové varianty:**

Cubitan s příchutí vanilkovou

Cubitan s příchutí jahodovou

Cubitan s příchutí čokoládovou



Vážená paní, vážený pane,

dosud bylo stravování jen otázkou Vašeho životního stylu a mělo vliv nejvýše na Váš vzhled. Po dobu nemoci se však výživa stává Vaším spojencem; může Vám například pomoci v boji s infekcemi nebo zlepšit hojení operačních ran. Naopak hubnutí při onkologické léčbě není žádoucí a může narušit její průběh. Pro udržení dobrého stavu výživy je však nezbytná Vaše spolupráce s lékařem.

Jak poznám, že mám s výživou problém?

Odhadněte, o kolik klesla Vaše hmotnost za poslední půlrok proti hmotnosti obvyklé. Za významný je považován pokles o více než 10 %. Pokud trvá hubnutí kratší dobu, je varující i menší úbytek hmotnosti, například 5 % za 1 měsíc. V těchto případech uvědomte svého lékaře.

Vyplňte: Před půlrokem jsem vážil odhadem kg.

Nyní vážím kg.

Zhubl jsem tedy o kg za měsíců.

(Výpočet: hmotnost dnes dělená hmotností dřívější, to celé krát 100; například dnes 63 kg, dříve 70 kg, tedy $63:70 \times 100 = 90$; zhubl na 90 %, tj. snížení hmotnosti o 10 %).

Problémem také je, jíte-li méně než $\frac{3}{4}$ dříve obvyklé porce.

Poslední týdný jím proti svým zvyklostem (zaškrtněte jednu z možností):



Vše



Tři čtvrtiny



Polovinu



Méně než polovinu

Jak mám sledovat svoji hmotnost?

Važte se 1x týdně, na stejné váze, ráno po toaletě, nalačno.

Co mi nejvíce brání v jídle?

- trpím nechutenstvím (mám odpor k jídlu)
- nemám pocit hladu
- jsem hned sytý
- mívám žaludeční nevolnost nebo pocit na zvracení
- vnímám jinou chuť jídla než obvykle
- mám sucho v ústech, bolí mě ústa a hrdlo
- mám problém s polykáním
- trpím nadýmáním nebo průjmy

Datum vyplnění:

*Tento Screeningový formulář je součástí Standardů nutriční péče schválených Českou Onkologickou společností.

