

VÝŽIVA PŘI LÉČBĚ A PREVENCI NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Národní program zdraví ČR 2002

Vydal: KHS Liberec 2002

ve spolupráci s Onkocentrem nemocnice Liberec
recenze: MUDr. Jarmila Rážová

tisk: Geoprint Liberec 2002

- **Průjem**
Při průjmu je velmi důležitý dostatečný přívod tekutin. Při průjmech po chemoterapii pomáhá konzumace jogurtů s živými bakteriemi. Nejde o průjmy infekční či průjmy vyvolané dietní chybou. Nasazení vhodných léků je třeba konzultovat s ošetřujícím lékařem.
- **Jaterní funkce**
V průběhu chemoterapie se doporučuje dodržovat lehkou jaterní dietu, vyloučit zcela alkohol, výrazně omezit tuky, dbát na dostatečný přívod bílkovin a vitamínů.
- **Správná výživa zmiňuje i jiné obtíže, které se týkají trávicího traktu:**
Dietní pokrmy bez koření zmiňují močové obtíže. Dostatek vitamínů je nutný pro regeneraci všech tkání, včetně krevtvorby. Při zjištění chudokrevnosti budete poučeni o nutnosti zvýšení příjmu potravin s vysokým obsahem železa.
- V průběhu onkologické léčby není váhový úbytek žádoucí.
- Při nedostatečném přívodu výživy pro trávicí obtíže doporučujeme pít výživných koktejlů. Tyto přípravky s vyváženým složením bílkovin tuků, cukrů, vitamínů i stopových prvků jsou k dostání v lékárnách. Je možno si vybrat z různých ochucení. Tyto výživné koktejly je vhodné popíjet mezi jednotlivými jídly.
- **Vhodným složením stravy můžeme tyto vedlejší projevy zmírnit. Závažnější potíže vyžadují podpůrnou léčbu a je nutné konzultovat je s ošetřujícím lékařem.**
- **Potíže ze strany zažívacího traktu patří mezi nejčastější vedlejší efekty chemoterapie i radioterapie. Nežádoucí efekty se mohou projevit na jakékoli části zažívacího traktu, od dutiny ústní až po tlusté střevo a konečník.**
- **Citlivost a bolestivost dutiny ústní a hrdla**
Sliznice dutiny ústní a hrdla může být podrážděna při chemoterapii i při ozařování této oblasti. Vhodná je neдрáždivá strava, málo solená, nekořeněná, měkce upravená. Doporučována je mletá a mixovaná strava. Vhodné jsou jogurty, koktejly, kaše. Po každém jídle je třeba dbát na hygienu dutiny ústní, dobrý efekt mají výplachy dutiny ústní odvarem šalvěje. Je nutné časté zvlhčování sliznic doušky tekutiny.
- **Bolesti jícnu při polykání**
Polykací obtíže, které někdy doprovází ozařování hrudníku, jsou způsobeny rovněž podrážděním sliznice. Strava má být opět málo solená, nekořeněná, mletá či mixovaná.
- **Nevolnost a zvracení**
Tyto obtíže vyvolává zejména chemoterapie, ale mohou se objevit i při ozařování na oblast dutiny břišní. Je vhodné jíst často po malých množstvích. V současné době jsou k dispozici účinné léky proti zvracení a je tedy třeba konzultovat obtíže s ošetřujícím lékařem.
- **Nadýmání**
Vynechejte ve své stravě nadýmavé potraviny - zelí, hrách, čočku, fazole, květák. Jablka je vhodné oloupat. Z citrusů je lépe konzumovat pouze šťávu.

VÝŽIVA V PREVENCI NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Pravidelná konzumace nadměrného množství potravin s nepříznivým složením – nadbytečné množství živočišných tuků a bílkovin, potravin průmyslově rafinované, nedostatečné zastoupení ochranných faktorů zeleniny a ovoce zvyšují dispozici ke vzniku a rozvoji nádorového bujení.

- Nadbytečné množství živočišných tuků je spojováno nejen s vyšším výskytem nádorů trávicího traktu, zejména nádory tlustého střeva a konečníku, ale i nádory prsu.
- Základním principem je regulace přívodu energie /hlídání tělesné hmotnosti/.

ZÁSADOU BY MĚLO BÝT JÍST STŘÍDMĚ, PESTROU STRAVU.

- **Snažte se omezit:**
 - tučná masa, tučné mléčné výrobky, sádlo
 - cukr, vejce, koření
 - spotřebu uzených a smažených jídel
- **Co by v jídelníčku nemělo chybět:**
 - čerstvá zelenina a ovoce, brambory
 - celozrnné výrobky
 - luštěniny
 - dostatečný pitný režim (2l/den)
- Dále je třeba dbát na dostatečný příjem ochranných faktorů, tak zvaných **antioxidantů:**
 - **betakaroten:** mrkev, rajčata, listová zelenina, játra, rybí tuk
 - **vitamín B6:** obiloviny, játra, kvasnice

- **vitamín C:** citrusy, černý rybíz, paprika, kiwi, čerstvé i kysané zelí, brambory
- **vitamín E:** olej, obilné klíčky, hrášek, kukuřice, celozrnná mouka, ovesné vločky
- **další ochranné látky / flavonoidy, resveratrol:** květák, brokolice, zelí, kapusta, luštěniny, česnek, cibule, pažitka, křen, hroznové víno, borůvky, maliny, jahody, ořechy, zelený čaj
- **stopové prvky:**
 - selen - luštěniny, vejce
 - železo - maso, zejména játra, špenát, listová zelenina, luštěniny
 - měď - ryby, maso

ZÁDNÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA NEBUDE ÚČINNÁ, JESTLIŽE SE NEZBAVÍTE SVÝCH ZLOZVYKŮ!

- **Nekuřte!**

Kouření zvyšuje riziko nejen nádorů horních cest dýchacích a plic, ale i dalších orgánů, například močového měchýře a u žen nádorů čípku děložního.
- **Omezte konzumaci alkoholických nápojů!**

Nadměrná spotřeba alkoholu zvyšuje riziko vzniku nádorů jícnu a horních cest dýchacích. Statisticky je prokázán vyšší výskyt nádorů tlustého střeva v zemích s vysokou spotřebou piva.
- **Vyvarujte se drog!**

Drogy výrazně snižují obranyschopnost organismu a tak usnadňují rozvoj nádorového bujení v lidském těle.
- **Dodržování zásad zdravé výživy snižuje riziko vzniku nádorového onemocnění a posiluje obranyschopnost organismu. Stejně zásady platí i v prevenci kardiovaskulárních onemocnění.**

ZDRAVÁ PESTRÁ VÝŽIVA MÁ VÝZNAM PRO KAŽDÉHO Z NÁS

DOPORUČENÍ VHODNÉ VÝŽIVY V PRŮBĚHU ONKOLOGICKÉ LÉČBY

Onkologická léčba, ať již chemoterapie či radioterapie, má i své vedlejší nežádoucí účinky. Jak je můžeme stravou v průběhu léčby ovlivnit?

- Při onkologické léčbě platí obecné zásady zdravé výživy.
- Vhodné je omezit až vynechat tmavá masa a dávat přednost masu bílému – kuře, králík, krůta, ryby.
- Nutný je dostatečný přívod vitamínů:
 - při chemoterapii:
 - vitamín B6 - podporuje krvetvorbu
 - vitamín C, A - podporuje regeneraci sliznic
 - při ozařování:
 - vitamín A+E - podporují regeneraci pokožky
 - vitamín C - podporuje regeneraci sliznic
- Pokud není možné pravidelně konzumovat dostatek ovoce a zeleniny, např. z důvodu nevolnosti, jsou vhodné vitamínové preparáty. Přípravek konzultujte s ošetřujícím lékařem.
- Pitný režim: dostatečný přívod tekutin 2-3l denně je další obecnou zásadou při onkologické léčbě. Zvýšený přívod tekutin je nutný při podávání určitých cytostatických léků, které se vylučují ledvinami. Na toto budete upozorněni svým ošetřujícím lékařem.
- Je vhodné jíst vícekrát denně – 5krát až 6krát, po malých porcích.