

Co potřebujete vědět o výživě při hubnutí u nádorového onemocnění

Autor: Danuše Hrbková

**Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomáška, CSc., Interní hematoonkologická
klinika LF MU a FN Brno
Masarykův onkologický ústav**

2004

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

www.mou.cz

www.prevencenadoru.cz

educentrum@mou.cz

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ČR

Co potřebujete vědět o výživě při hubnutí u nádorového onemocnění

Nedostatečná výživa vedoucí k váhové ztrátě provázené celkovou slabostí je častou komplikací nádorového onemocnění. Podvýživa bývá vyvolána vlivem vlastního onemocnění, poruchou vstřebávání živin, změnou metabolismu nebo poruchami příjmu stravy v souvislosti s chemoterapií, radioterapií, chirurgickými výkony apod.

Větší váhový úbytek je pro pacienta s nádorovým onemocněním nevýhodný, protože může nepříznivě ovlivnit průběh léčby. Proto je vaším cílem zlepšit nebo alespoň zachovat stávající váhu i celkový stav výživy. Vzhledem k častému nechutenství, provázenému nižším příjmem stravy, doporučujeme potraviny bohaté na energii. Vhodným zdrojem energie v malém objemu jsou především potraviny s vyšším obsahem tuku. Vedle energie musí být strava bohatá i na bílkoviny.

Před onemocněním jsem měl(a) nadváhu, tak mi zhubnutí prospěje. Proč se mám zabývat výživou?

Pokud nepřijímáte potřebné množství živin stravou, musí váš organismus využít nejen vlastní zásobní živiny, ale i stavební látky, jako je například svalová tkáň. 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. Proto, i když máte nadváhu, potřebujete udržet dostatečný příjem živin a zabránit dalšímu hubnutí.

Jak mám zabránit hubnutí a zlepšit stav výživy, když mi nechutná jíst a jím velmi málo?

◆ 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 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, kakaa, čokolády, koktejlů), pudinků; neslazená smetana se hodí k přípravě kaší (bramborové, krupicové, rýžové, vločkové apod.). Smetanu lze zakoupit tekutou, sušenou a nebo kondenzovanou.

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 na trhu 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, nákypů, do masových pokrmů apod. Při nákupu tavených sýrů vybíráme ty druhy, které mají vyšší obsah tuku, zejména

sýry smetanové. 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.

Vejce – přidejte do hotových polévek strouhané vejce vařené natvrdo, vylepšete omáčky, polévky, nákypy, kaše vejcem, které přidáte do pokrmu rozšlehané před dokončením vaření. Nepoužívejte syrová vejce do krémů, studených nápojů a pokrmů, které 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.

◆ **Snažte se zvýšit obsah bílkovin ve stravě**

Zvýšení bílkovin ve stravě dosáhnete především konzumováním pestré stravy, která obsahuje bílkoviny rostlinného i živočišného původu.

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, nákypů, 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 doporučená strava s omezením zbytků. Přidávají se do zeleninových salátů, k ovoci, do těstovin, k masům, do omáček apod.

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 (sojový tvaroh), sojové maso, sojové mléko apod. Lze použít jako náhradu masa, k přípravě pomazánek, omáček, do zapečených pokrmů, salátů, k přípravě nápojů apod.

◆ **Snažte se mít neustále v zásobě některé potraviny, které použijete kdykoliv 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, vánočku, koláče, sušenky.
- využijte také farmaceutických přípravků určených k popíjení (Nutridrink, Fresubin, Resource), které můžete zakoupit v každé lékárně.

Několik nových receptů pro zpestření vašeho jídelníčku:

Polévka z ovesných vloček a sýru (tvarohu)

1 litr vody, 4 lžičky ovesných vloček, 150g čerstvé nebo mražené zeleniny (mrkev, květák, brukev, hrášek), sůl, 5 dkg strouhaného sýru, jíška ze 3 dkg tuku a 3 dkg mouky, petrželka. K zahuštění trochu mléka a 1 žloutek.

Zeleninu, vločky uvaříme doměkka v osolené vodě. Připravíme světlou jíškou, kterou rozředíme prolisovaným odvarem zeleniny a vloček, okořeníme a přisolíme. Do polévky přidáme mléko s rozšlehaným žloutkem a strouhaným sýrem a necháme přejít varem. Obměnou může být rozmíchaný měkký tvaroh či sýr žervé na jemnou kaši s trochou mléka, který přidáme do hotové polévky před podáváním jako smetanu. Polévku už nesmíme dále vařit.

Pikantní roštěnka 1 porce

100 g roštěnky, 5g rostlinného oleje, 20 g cibule, 20 g žampionů, 20 g pórků, česnek, sůl, pepř,
2 lžíce vařené rýže, 50 g rajčata, 50 g zelená paprika, 50 g čínská zelí, 50 g červená sterilovaná řepa

Roštěnku mírně naklepeme, osolíme, okořeníme, okraje nařízneme (aby se nekroutily), opečeme na teflonové pánvi po obou stranách nasucho. Na tuk dáme cibuli nakrájenou na kolečka, drobně nakrájené žampiony a dusíme doměkka. Přidáme drobně nakrájený česnek, na kolečka nakrájený pórek a roštěnku, kterou ve směsi dopékáme po každé straně asi 4 – 5 minut. Podáváme s malým množstvím rýže a zeleninovým salátem, nebo prostě talíř ozdobíme zeleninovou oblohou z rajčat, papriky, zelí apod.

Salát z těstovin (4 porce)

200 g těstovin (nejlépe velké mušle), 100 g červené papriky, 150 g rajčat, 150 g okurky salátové, 100 g sterilované okurky, 100 g mrkve – strouhané, 30 g slunečnicového nebo olivového oleje, 2 lžíce bílkové majonézy, sůl, pepř, trochu muškátového oříšku

Bílková majonéza

2 bílky, 100 ml vlažného mléka, 20 g rostlinného oleje, sůl

Vařený bílek pokrájíme a vložíme do mixéru, připijeme vlažné mléko, špetku soli, a za stálého mixování přikapáváme olej. Z této majonézy můžeme udělat také obdobu tatarské omáčky tak, že do základního receptu přidáme hrstku - jemně krájené cibule, sterilované okurky a sterilované kapie.

Příprava salátu

Těstoviny uvaříme běžným způsobem, propláchneme studenou vodou a zakápneme olejem, aby se neslepily. Očištěnou omytou zeleninu nakrájíme na kostičky, mrkev nastroháme na hrubém na struhadle. Zeleninu přidáme k těstovinám, doplníme bílkovou majonézou, okořeníme a jemně promícháme. Salát necháme vychladnout. Podáváme jako lehkou letní večeři.

Křehké koláčky

Těsto: 60 dkg polohrubé mouky (výběrové), 1/4 kg másla nebo Hery, nebo jiného tuku určeného k pečení, 2 ks žloutky, vanilkový cukr, citrónová kůra, 1 vejce na potřeni

Kvásek: 8 polévkových lžic mléka, 2 lžice cukru, 10 dkg droždí

Náplň: povidla (nebo tuhý džem), 1/4 kg tvarohu + 1 vanilkový cukr + 1 vejce + 5 dkg hrozinek

Drobenka: 10 dkg hrubé mouky, 5 dkg krupice, 5 dkg cukr (krupice, nebo moučka), lžička vanilkového cukru, 5 dkg másla

Nejprve si připravíme náplň a drobenku.

Povidla zpravidla není třeba upravovat. Pokud by snad byla příliš tuhá, můžeme přidat trochu rumu a promíchat.

Z tvarohu, cukru, vejce a hrozinek smícháním připravíme náplň do koláčků.

Drobenku připravíme smícháním mouky, krupice, cukru a rozpuštěného tuku.

Z vlažného mléka, cukru a droždí si připravíme kvásek

Mouku přesejeme na vál, přidáme špetku soli, měkký tuk, žloutky, vanilkový cukr, citrónovou kůru a kvásek – ze všech surovin připravíme na válu těsto. Při zpracování není třeba těsto podsypávat moukou, protože se nelepí.

Vypracované těsto nenecháváme kynout. Rozdělíme ho na menší díly a ty postupně rozválíme (asi na sílu těsta 3 – 4 mm), vykrajujeme tvořítkem nebo skelníčkou (o průměru 6 - 7 cm) kolečka, která dáváme na plech. Uprostřed koleček opatrně vytlačíme malý důlek (např. malým závažím nebo dnem malé skleničky). Koláčky potřeme rozšlehaným vejcem, doprostřed dáme lžičkou náplň tvarohovou nebo povidlovou a posypeme drobenkou. Pečeme ve vyhřáté troubě při teplotě 180°C. Upečené koláčky zlehka pocukrujeme. Z těsta vyrobíme asi 60 koláčků.