

# Doporučení při nechutenství

Ztráta chuti k jídlu je častým problémem nádorového onemocnění. Snížený příjem jídla vede k nedostatečné výživě spojené s úbytkem váhy a celkovou slabostí. Větší váhový úbytek je pro pacienta s nádorovým onemocněním nevýhodný, protože může nepříznivě ovlivnit průběh léčby. Praktické zkušenosti ukazují, že využitím některých dietní doporučení můžete výrazně zvýšit příjem živin i v tomto období. Správná výživa je doplňujícím opatřením celé protinádorové léčby a může příznivě ovlivnit její snášenlivost a celkový výsledek.

## ***Jak mohu nechutenství ovlivnit?***

- ◆ Zkuste v praxi některé z našich rad a využijte ty, které vám nejlépe vyhovují
- ◆ Jezte pomalu, v klidu, nespěchejte.
- ◆ Jezte častěji, malé porce jídla, velké porce jídla chuť spíše potlačují
- ◆ Jezte kdykoli během dne i pozdě večer, není třeba dodržovat pevný časový harmonogram.
- ◆ Využívejte doby, kdy se cítíte lépe, ke konzumaci jídla bohatého na bílkoviny a energii.
- ◆ Mějte po ruce vždy kousek oblíbeného jídla.
- ◆ Přidávejte k hlavním jídlům kousek ovoce, je dobře stravitelné a může zvýšit chuť k následujícímu pokrmu.
- ◆ Vyvarujte se nízko-energetickým pokrmům a nápojům, tzn. výrobkům označeným light, 0% tuku apod.
- ◆ Při nechutenství k masu používejte náhradní bílkoviny (mléko, tvaroh, sýr, jogurty, vejce, luštěniny, tofu, sojové mléko apod..).
- ◆ 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 tuhá jídla, nepijte v průběhu jídla – vede to k pocitu plnosti bez odpovídajícího přívodu energie.
- ◆ Vytvořte při jídle dobrou 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, dobře vyvětraná místnost před jídlem od kuchyňského pachu příznivě ovlivní vaši chuť.
- ◆ Zpestřete 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 doplňky stravy určené k popíjení (srkání). Jsou to farmaceutické přípravky (Nutridrink, Fresubin, Resource), nápoje různých příchutí,

kteřé svým vyváženým složením doplňují nedostatečný příjem bílkovin a energie. Nejlépe chutnají chlazené, vhodné je jejich usrkávání mezi jednotlivými jídlly v průběhu celého dne.

## **Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku**

### **Polévka smetanová ze zelených fazolek** (rozpis pro 1 osobu)

10 g olej, 5 g cibule, 10 g hladká mouka, paprika, česnek, 1/4 vývaru z hovězího masa  
30 g zelených fazolek (sterilovaných), 1/4 l smetany, petrželka  
Noky: 15 g krupice, 1/4 vejce, sůl, pepř, olej

Na oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme mouku, třený česnek, papriku a vše zalijeme vývarem a povaříme. Dále pak vložíme fazolku, přidáme smetanu a znovu krátce povaříme a dochutíme. Před podáváním přidáme do polévky krupicové noky a sekanou petrželovou nať.

Noky:

Z krupice, vejce, soli, pepře, vody vypracujeme husté těsto, z něhož lžičkou vykrajujeme do vařící vody nočky. Uvařené noky vyjmeme a promastíme malým množstvím oleje. Vložíme do hotové polévky.

### **Vepřová panenka s jablečnou nádivkou (4 porce)**

500 g vepřové panenské pečeně, 200 g jablek, 150 g bílé veku, 50 g mandlí, 50 g oleje, 50 g másla, sůl, bílý pepř

Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, nakrájíme na plátky a dáme do kastrolku na rozpuštěné máslo a v troubě krátce podusíme. Poté přidáme na kostičky nakrájenou veku, vejce a oloupané nakrájené mandle. Zlehka promícháme. Vepřovou pečení podélně prořízneme, naklepeme, naplníme ji jablečnou nádivkou, zavineme a režnou nití převážeme. Na kastrůlek (pekáček) s nahřátým olejem vložíme osolené a opeřené maso, zprudka je opečeme a podlijeme trochou vody. Během pečení obracíme a přeléváme vlastní šťávou. Dozlatova opečené maso krájíme na šikmé řezy.

Vhodnou přílohou jsou vařené brambory nebo bramborová kaše.

### **Jarní salát s krevetkami (4 porce)**

200 g čerstvé okurky, 250 g krevetek, 2 svazy ředkviček, 1 ks hlávkového nebo ledového salátu, 1 bílý jogurt, 1/2 citrónu, 50 g oleje, sůl, bílý pepř, cukr, petrželka

Do mísy vložíme očištěné krevetky, na plátky rozkrájené okurky a ředkvičky a na nudličky nakrájený salát. Tuto směs zalijeme zálivkou připravenou z oleje, jogurtu, citrónové šťávy, soli, pepře, jemně nasekané petrželky a malého množství cukru. Promícháme a podáváme s bílým pečivem.

### **Zapékané palačinky se zeleninou (4 – 5 porcí)**

1/2 l mléka, sůl, 2 vejce, 250 g polohrubé mouky,

Náplň: mražená zelenina (1 balíček), 200 g pečeného (dušeného nebo vařeného) masa, petrželová nať, 100 g sýru (eidam), 1/8 l mléka, 1 vejce, sůl, olej

Z mléka, vajec, polohrubé mouky připravíme řídké těsto a na teflonové pánvi připravíme tenké slané palačinky bez použití tuku.

Mraženou zeleninovou směs mírně osolíme, podlijeme malým množstvím vody a podusíme, nebo ji připravíme v páře. Upečené maso (dle vlastního výběru kuřecí, libové vepřové, krůtí, králičí) nakrájíme na nudličky, smícháme s měkkou zeleninou a okořeníme zelenou natí (např. petrželkou, pažitkou, bazalkou, řeřichou apod.). Směsí naplníme palačinky, stočíme, překrojíme na poloviny a vložíme do mírně vymazaného pekáčku. Posypeme strouhaným sýrem, zalijeme mlékem s rozkvedlaným vejcem, a zapečeme. Podáváme se zeleninovým salátem z čerstvé zeleniny (např. hlávkový salát, salát z čínského zelí, rajčatový salát, salát z červené řepy apod.).

### **Kolečka s tajemstvím**

Těsto: 225 g hladké mouky, 100 g cukru, 1 van.cukr, 125 g studeného tuku, 1 žloutek

Náplň: 150 g nakrájených sušených meruněk, 100 g nesolené arašídů, 100 g hrubě sekané ořechy, 100 g tuk, 150 ml smetany ke šlehání, 100 g cukr krupice, čokoládová poleva

Z uvedených přísad vypracujeme hladké těsto, které dáme na 1/2 hodiny do chladničky.

Pak je na pomoučeném vále rozválíme a vykrajujeme kolečka. Pečeme na plechu vyloženým pečicím papírem 5 – 7 minut dorůžova.

V lehce zahřáté smetaně rozpustíme tuk a cukr, přidáme oříšky i meruňky a směs necháme důkladně povařit /10-15 minut/. Prochladlou ji pak lžičkou rozdělíme na kolečka a dáme jen krátce dopéct. Zcela vychladlé pomocí špejle namáčíme spodky koleček v polevě, obrátíme a necháme zaschnout.