

Doporučení při průjmech onkologických pacientů

Léčba nádorového onemocnění je provázána řadou vedlejších nežádoucích účinků. Jedním z nich jsou průjmy, které se mohou objevit z důvodů chemo- a radioterapie, po antibiotikách, jako následek infekcí zažívacího traktu apod. Při těžším a déletrvajícím průjmu hrozí ztráta tekutin, minerálů, 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.

Co mohu jíst, když mi lékař doporučil dietu?

- Jezte během dne malé porce jídla, častěji, v intervalech 2 – 3 hodin.
- Vyřadte z jídelního lístku zeleninu s vysokým obsahem hrubé vlákniny, nadýmavou a špatně stravitelnou.
 - vhodná je zelenina vařená a dušená např.: mrkev, celer, petržel, dýně, špenát, lisovaná zelená fazolka, rajský protlak k přípravě polévek 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 meruňkového, jablečného, jahodového bez zrníček, apod.
 - nevhodné jsou všechny druhy nezralého ovoce; kyselé ovoce - např. rybíz, angrešt, kivi, višně; ovoce obsahující drobná zrníčka a křemičitany – hrušky, jahody, maliny, ostružiny; ovoce, které bobtná – třešně, hrozny, fíky, švestky, rýngle, apod.
- Pečivo
 - vhodné je bílé pečivo - housky, rohlíky, veka, bílý toustový chléb, netučná vánočka, mazanec nebo starší chléb.
 - nevhodné je celozrnné pečivo, kynuté čerstvé pečivo, buchty, koláče, koblihy, perník, müsli.
- Omezte mléko a některé mléčné výrobky
 - vhodný je netučný tavený sýr, 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, maso ryb, kuřecí maso, šunka, brambory, mrkev, banán, jablko, rýže atd.
- při přípravě pokrmů dochází ke ztrátám draslíku špatnou technologickou úpravou především zbytečným dlouhým namočením loupaných brambor ve vodě nebo vařením ve velkém množství vody po dlouhou dobu. Vhodná je úprava zeleniny v páře.
- Maso, uzeniny a uzenářské výrobky
 - vhodné je maso kuřecí, krůtí, libová slepice, králík, ryby např. filé, kapr, štika, omezeně 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 šunka, vepřová šunka, drůbeží dietní uzeniny apod.
 - nevhodná jsou tučná masa, jako je vepřový bůček, krkovice, kachna, husa, skopové, zvěřina, uzené maso, slanina, vnitřnosti, jitrnice, prejt, masové konzervy, paštiky a ostatní uzeniny.
- Vejce
 - používejte k přípravě pokrmů a vařená.
 - nevhodná jsou míchaná smažená vejce.
- Tuky
 - přidáváme 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 snášenlivosti. Tučná jídla zhoršují průjmy.
 - 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, chilli, paprika, směsy koření na grilování, pečení, do gulášů, hořčice, apod.
- Nápoje
 - jsou vhodné neperlivé nápoje, mírně slazený slabý černý čaj, zelený čaj, bylinné čaje, ovocné čaje, obilninová káva, 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, sycené perlivé vody, džusy, nápoje s vyšším obsahem cukru a alkohol.
- Ostatní pokrmy a pochutiny
 - omezujeme žvýkačky bez cukru a cukrovinky slazené sorbitolem, který může vést k průjmům.

- vhodnými příkrmy jsou brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, dietní knedlíky, noky.

Jakým způsobem mám jídlo připravovat?

- Při přípravě pokrmů používejte vaření, dušení i pečení.
- Používejte vhodné nádoby, které vám umožní přípravu na malém množství tuku např. teflonové nádoby, vaření v páře apod.
- Doba úpravy musí být dostatečně dlouhá, aby byly pokrmy měkké, u pečení masa a nákyů se snažte, aby nevznikla tvrdá kůrka. Nevhodné je smažení.
- Nepřipravujte pokrmy na cibulovém základu, smažená cibulka není vhodná.
- Pokrmy zahušťujte moukou opraženou nasucho, jíška bývá špatně snášena.
- Zeleninu a brambory připravuje s menším podílem tekutin, aby jste zabránily ztrátám draslíku.
- Přidávejte do hotových pokrmů malé množství másla pro zvýšení energetické hodnoty pokrmu
- Při přípravě omezte koření, používejte pouze doporučené druhy.
- Nejezte tučné moučníky a velké množství sladkých pokrmů.
- Jídlo vždy velmi dobře rozkousejte, pokud nemáte v pořádku chrup, použijte krájení na malé kousky, mletí nebo strouhání např. u masa, ovoce a zeleniny.
- Vyhýbejte se příliš horkým nebo studeným pokrmům.
- Pijte dostatečné množství vhodných tekutin.