

A yellow sticky note with a white corner tab is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the book cover.

Výživa v onkologii

MUDr. Barbora Pačková



Malnutrice u onkologicky nemocného – nádorová kachexie

- Nejčastější projev nádorového onemocnění
- U poloviny pacientů již v době diagnostiky onemocnění
- I v případě, kdy nádor reprezentuje 0.01% celkové tělesné hmotnosti
- Zvýšení mortality, pooperačních komplikací, nutnosti předčasného ukončení chemo/radioterapie, incidence život ohrožujících infekcí



Příčiny malnutrice

- Změna metabolismu (zvýšená potřeba energie, odlišná utilizace základních živin, vliv cytokinů)
- Útlak GIT nádorovou masou
- Vedlejší účinky protinádorové léčby
- Chronické obtíže způsobené nádorem a komplikacemi nádorového onemocnění



Vedlejší účinky protinádorové léčby

- Nauzea, zvracení, nechutenství
- Suchost v ústech, bolestivé postižení sliznice dutiny ústní
- Mukozitida zažívacího traktu
- Změna vnímání chuti jídla
- Průjem
- Celková slabost, únava, nevůle



Chronické obtíže onkologického pacienta

- Nedostatečně tlumená bolest
- Dušnost
- Nausea, zácpa
- Úzkost, deprese
- Infekce, horečky



Efekt dobrého stavu výživy u onkologicky nemocného

- ~~„Živení nádoru“?~~
- Nižší riziko pooperačních komplikací
- Schopnost absolvovat protinádorovou léčbu
- Schopnost vyrovnat se s vedlejšími účinky protinádorové léčby
- Schopnost znovu vystavět tkáň poškozené protinádorovou léčbou
- Lepší funkce střeva
- Vyšší odolnost vůči infekčním komplikacím
- VYŠŠÍ KVALITA ŽIVOTA!



Všeobecné zásady dietní rady

- Plnohodnotná strava má zabránit ztrátě hmotnosti a zvrátit nepříznivý stav výživy
- Dát šanci přirozenému způsobu výživy
- Včasné zahájení podpory výživy!
- Kontrola příznaků snižujících příjem stravy
- Zrušit nepotřebná dietní omezení
- Pestrost stravy, respektovat přání nemocného
- Jíst, když je chuť, není nutné dodržovat časový rozvrh
- Omezit kontakt s příliš intenzivními pachy jídla
- Nepodávat pacientova oblíbená jídla v době léčby a v době zhoršení nevolnosti
- Lákavá jídla v příjemném prostředí



Všeobecné zásady dietní rady

- Zvýšený příjem energeticky bohaté stravy
- Zvýšit příjem bílkovin 1.5-2g/kg/den (maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny)
- Dostatek vitamínů (A, C, E), stopových prvků (selen, zinek)



Základní cíle dietního režimu

- Včas zabránit většímu zhubnutí, stabilizovat váhu, předcházet dalšímu hubnutí
- Úprava nedostatků jednotlivých živin, zejména bílkovin a vitamínů
- Zlepšení snášenlivosti protinádorové léčby
- Zmírnění vedlejších účinků protinádorové léčby
- Zvýšení obranyschopnosti organismu
- Zlepšení kvality života nemocného



Doporučení při nechutenství

- Jíst pomalu, častěji po menších porcích, kdykoliv se během dne objeví chuť k jídlu
- Rozšířit jídelníček, zkusit více druhů jídla v různých úpravách
- Mít k dispozici rychlou přesnídávku, bez nutnosti její přípravy
- Jíst nejdříve tuhou stravu, vyvarovat se pití v průběhu jídla
- Vyvarovat se nízké kalorických nápojů
- Při nechutenství k masu používat náhradní zdroje bílkovin (tofu, mléko, vejce, luštěniny)
- Sklenička vína, piva nebo i tvrdého alkoholu zvýší apetit
- Vytvořit při jídle dobrou atmosféru, atraktivně upravit stravu
- Přiměřená fyzická aktivita zvyšuje příjem stravy



Doporučení při nevolnosti

- Vyvarovat se tučných a jídel velmi sladkých či kořeněných, zkusit nízkotučná jídla
- Vyvarovat se jídel s intenzivními vůněmi a pachy
- Servírovat jídla pokojové teploty nebo chladnější
- jíst v dobře větrané místnosti, nebýt přítomen při přípravě jídla
- Nenutit se jíst oblíbená jídla v době nevolnosti
- Při pravidelně se opakující nevolnosti zkusit odhalit příčinu
- Při ranní nevolnosti jíst před vstáváním suché toasty nebo krekerky
- Nejíst nejméně 2 hodiny před podáním chemo/radioterapie
- Odpočívat po jídle, námaha zpomaluje trávení
- Nosit volný oděv
- Při přetrvávající nevolnosti informovat lékaře a žádat o předpis léku proti zvracení



Doporučení při zvracení

- Při opakovaném zvracení krátkodobě přerušit příjem jídla i tekutin
- Po epizodě zvracení zkusit malé množství čirých tekutin, postupně přejít k měkké stravě
- Jíst a pít pomalu, po menších porcích a častěji
- Servírovat jídlo chladnější
- Vyhýbat se jídlu s výraznou chutí či vůní, velmi sladkým, kořeněným či tučným jídlům
- Zpravidla je dobře snášeno mléko, jogurtový nápoj nebo jogurt
- Zmrazené ovoce není výrazně aromatické a je dobře snášeno
- Vyvarovat se svých oblíbených jídel v průběhu chemoterapie
- Po jídle je vhodné chvíli odpočívat
- Zvracení lze vždy ovlivnit prostřednictvím léků



Doporučení při změnách vnímání chuti

- Výplachy dutiny ústní čajem nebo desinfekčními roztoky před každým jídlem
- Zapíjení jídla tekutinami napomáhá zmírnit nepříjemnou chuť
- Volit atraktivně upravené jídlo s výraznější chutí a vůní
- Ochucení stravy kořením, dresinkem, omáčkami
- Zkusit ostrá nebo kyselá jídla
- Zkusit ochutit zeleninu slaninou, šunkou nebo cibulí
- Vyřadit jídla, která chutnají nepříjemně



Doporučení při bolesti v dutině ústní a obtížném polykání

- Často vyplachovat dutinu ústní
- Jíst měkká vařená jídla a tekutou stravu, popíjet malá množství tekutin
- Vyvarovat se jídel tuhých a suché stravy
- Krájet jídla na malé kousky, používat mixér
- Máslo, šťávy a omáčky usnadňují polykání
- Vyhýbat se jídlům, která dráždí dutinu ústní
- Jíst jídla pokojové teploty nebo chlazená
- Vyvarovat se alkoholu a kouření
- Včasné ošetření zubním lékařem
- Znecitlivující výplachy ústní dutiny před každým jídlem



Doporučení při suchosti v dutině ústní

- Žvýkání žvýkačky bez cukru
- Žvýkání jídla také zvyšuje tvorbu slin
- Kyselá jídla, cucání tvrdých kyselých bonbónů nebo kostek ledu
- Měkká jídla jsou snadněji polykána, ale méně dráždí k vylučování slin
- Používání masových šťáv, omáček a dresinků usnadňuje polykání
- Jídlo je vhodné zapíjet tekutinami
- Udržovat vlhké rty pomocí masti, vazelíny nebo balzámu na rty
- Často popíjet malé množství tekutin, mléko je výhodnější náhražkou slin než voda
- Speciální náhražky slin nebo tablety zvyšující tvorbu slin
- Pravidelné výplachy ústní dutiny desinfekčními prostředky jsou prevencí infekce, zubní pasta s fluorem je účinnou prevencí zubního kazu



Doporučení při průjmu

- Jíst častěji po malých množstvích dietního jídla
- Zkusit krátkodobě snížit množství tekuté stravy
- Vynechat jídla tučná, smažená, mastná, kořeněná a syrovou zeleninu
- vyvarovat se nadýmavých jídel a perlivých nápojů
- Omezit mléko a mléčné výrobky
- Jíst pouze vařenou zeleninu
- Jíst potraviny bohaté na draslík a sodík
- Vhodné jsou potraviny s nízkým obsahem vlákniny
- Omezit potraviny a nápoje s obsahem kofeinu
- Omezit žvýkačky bez cukru a cukrovinky slazené sorbitolem
- jíst teplou stravu, vyhýbat se příliš horkým či studeným jídlům



Doporučení při zácpě

- Pít alespoň 2,5 litru tekutin denně
- Denně jíst potraviny s vyšším obsahem vlákniny
- Pravidelně přidávat 1-2 polévkové lžíce ovesných vloček k jídlům
- Jíst denně v čas obvyklého vyprazdňování
- Vypít teplý nápoj vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování
- Vyhybat se jídlu či nápojům, vedoucím k plynatosti
- Každodenní fyzická aktivita, pravidelné cvičení
- Užívat projímadla pouze v omezené míře



Jak zvýšit energetický obsah stravy

- Tuk obsahuje velké množství energie v malém objemu (přidávat do jídel máslo, smetanu, majonézu, med džem)
- Mít neustále k dispozici potraviny pro rychlou svačinu (mléčný nápoj, jogurt, snedvič, sušené ovoce, sušenky, oříšky)



Jak zvýšit obsah bílkovin ve stravě

- Minimálně jedna porce potravin bohatých na bílkoviny denně, ideálně živočišného původu
- Cvičit několik hodin po příjmu potravin bohatých na bílkoviny
- Maso různých druhů v různých úpravách
- Vaječný bílek po tepelné úpravě v jakémkoli množství
- Sója a luštěniny minimálně dvakrát týdně



Nutriční doplňky – tekuté přípravky

- Energetická hodnota 1-2.4kcal/ml
- Množství bílkovin: 8-20g/200ml balení
- Celé spektrum vitaminů a stopových prvků
- Speciální přípravky pro diabetiky
- Přípravky s vyšším obsahem vitaminů, zinku a selenu k podpoře hojení
- Džusové formy, pyré,



Nutriční doplňky – práškové formy

- Bez příchuti
- Rozpouští se ve vodě či v tekuté stravě
- S vyváženým poměrem všech živin
- Prášková forma čisté bílkoviny
- Prášková forma sacharidů
- Instantní zahušťovadla



Děkuji za pozornost

