

VÝŽIVNÁ DIÉTA PRE ONKOLOGICKÉHO PACIENTA

Hlavným cieľom výživnej stravy pri onkologickom ochorení je zabrániť chudnutiu a tým aj oslabeniu organizmu v priebehu protinádorovej liečby. Ide o neľahkú úlohu keďže väčšina postupov onkologickej liečby je sprevádzaná rizikom ďalšieho chudnutia.

Už relatívne malé schudnutie pri nádorovom ochorení je sprevádzané stratou svalovej hmoty, stratou bielkovín a oslabením imunitného systému. Čím rýchlejšie je chudnutie, tým rýchlejšia je strata svalov a bielkovín. Veľké oslabenie organizmu spôsobené chudnutím často znemožní pokračovať v liečbe.

Aj prechodné schudnutie je nevýhodné, pretože aj keď sa pacientovi podarí pribrať, priberá skôr tuk než svaly. Najlepším spôsobom je snažiť sa hneď od zistenia onkologického ochorenia podporovať výživu súčasne s protinádorovou liečbou (operácia, chemoterapia, rádioterapia či biologická terapia).

Zásady kvalitnej výživy u nádorového ochorenia so sklonom k chudnutiu

- Snažte sa každý deň zvýšiť príjem kvalitných potravín (s vysokým obsahom živín)
- Snažte sa zabrániť výpadkom v príjme stravy, alebo ich znížiť na minimum
- Jedzte menšie porcie častejšie, 5-6 porcií denne (zarad'te desiatu, olovrant, II. večeru)
- Jedzte kedykoľvek počas dňa, nemusíte dodržiavať presný časový harmonogram
- Neodkladajte raňajky, začnite s príjmom stravy hneď ráno
- Využite dobu kedy sa cítite lepšie na príjem jedla bohatého na energiu a bielkoviny
- Majte pri sebe vždy jedlo vhodné k rýchlemu občerstveniu
- Zvýšte pestrosť stravy, snažte sa obohatiť jedálničiek, skúšajte nové recepty
- Pokiaľ máte diétne obmedzenia (laktózová intolerancia), poraďte sa s nutričným terapeutom
- Skonzumujte najskôr potravinu bohatú na bielkoviny (napríklad pri konzumácii mäsa s prílohou a šalátom sa snažte skonzumovať hlavne mäso)
- Počas konzumácie jedál nepite (pitie zvyšuje pocit sýtosti bez prívodu živín zo stravy)
- Dodržiavajte pravidelný pitný režim, ale nepite počas príjmu stravy (pite medzi jedlami)
- Nepoužívajte nízkoenergetické potraviny
- Konzumácia ovocia a zeleniny na konci pokrmu môžu zvýšiť chuť k nasledujúcemu jedlu
- Pokiaľ Vám vadia pachy vznikajúce pri príprave jedla, netrávte čas v kuchyni (alebo vetrajte)
- Jedzte pomaly, v kl'ude, neponáhľajte sa.
- Jedlo poriadne pokúste (uľahčí to trávenie a zvýši vstrebanie živín)
- Dbajte na atraktívny vzhľad jedla a na spôsob stolovania
- Vytvorte si pri jedle príjemnú atmosféru (pustite si hudbu, stolujte s blízkymi)
- Snažte sa mať každý deň fyzickú a duševnú činnosť, môže Vám to zlepšiť chuť do jedla
- Pravidelné cvičenie pri kvalitnej výžive Vám umožní udržať a zlepšiť svalovú hmotu

K udržaniu svalovej hmoty je potrebné okrem kvalitnej výživy aj **pravidelné cvičenie**.

Pokiaľ konzumujete jedlo bohaté na bielkoviny a následne vykonávate svalové cvičenia, využívajú sa prijaté bielkoviny **prednostne v svalovom tkanive** a dochádza tak ku posilneniu svalovej hmoty. Preto sa snažte udržať každodenný bežný pohyb ale navyše cvičte každý deň kedy môžete.

Cvičenie však nie je vhodné pri zvýšenej teplote, bolestiach, pri veľkej telesnej slabosti či vyčerpaní.

Pokiaľ trpíte **nechutenstvom, nevoľnosťou, máte ťažkosti s prehĺtaním, bolesťami brucha, zápchou** alebo **hnačkou**, spomeňte tieto ťažkosti ošetrojúcemu lekárovi, ktorý Vám môže predpísať lieky ku zníženiu alebo odstráneniu týchto ťažkostí.

Pokiaľ máte akékoľvek pretrvávajúce tráviace ťažkosti, môže Vám spolu s liekmi pomôcť aj úprava stravy. O zmene zloženia stravy Vám najlepšie **poradí nutričný terapeut**. Radu nutričného terapeuta vyhľadajte aj vtedy keď máte nejaké dlhodobé diétne obmedzenie, alebo pokiaľ neznášate a vylučujete zo strany niektorú skupinu potravín (mliečne výrobky, mäso a podobne) alebo v prípade že Vám bola odporučená strava s nízkym obsahom mikróbov.

Každý pacient s onkologickou liečbou by mal **poznať svoju telesnú hmotnosť**. Pokiaľ máte sklon ku chudnutiu, veďte si záznam o vývoji telesnej hmotnosti. Mali by ste sa vážiť 1x týždenne, na rovnakej váhe, ráno nalačno po vymočení, v spodnom prádle alebo ľahkom odevu. Zaznamenávajúte si hmotnosť do kalendára. Pokiaľ trpíte opuchmi nôh, nie je posudzovanie telesnej hmotnosti spoľahlivé.

Akonáhle zistíte pokles telesnej hmotnosti, mali by ste sa snažiť zvýšiť príjem stravy bohatej na energiu, bielkoviny a vitamíny. V takomto prípade informujte o poklese hmotnosti ošetrojúceho lekára. V mnohých takýchto prípadoch je vhodné doplniť stravu o prípravky tekutej výživy k popíjaniu typu NutriDrink (dostanete v lekárni).

Alternatívne diétne postupy nie sú u onkologických pacientov účinné a nie sú dostatočné pri protinádorovej liečbe. Ich najväčším nedostatkom je, že vo väčšine prípadov vedú k **prehĺbeniu podvýživy** pacienta a k **oslabení organizmu a jeho imunity**. V žiadnom prípade nie je možné nádor vyhladiť, pretože jeho rast nie je závislý na prívode živín zo stravy!

Tabuľka 1. Zloženie výživnej stravy u onkologického pacienta

Skupina potravín	Ako často
Mliečne výrobky (tvaroh, jogurt, tvrdý syr, termix, smotana)	denne
Mäso (všetky druhy)	denne (ryby 2-3x týždenne)
Vajcia (rôzna úprava)	1-2 kusy denne
Pečivo (aj celozrnné)	denne
Zemiaky, ryža, cestoviny	denne
Strukoviny (druh a množstvo podľa znášanlivosti)	2 x týždenne
Zelenina (aspoň z časti čerstvá)	denne
Ovocie (čerstvé)	denne

- **Výživná strava** by mala pravidelne obsahovať potraviny zo všetkých uvedených skupín potravín
- Pokiaľ vylučujete zo stravy celú skupinu potravín, snažte sa skupinu nahradiť inou skupinou (keď netolerujete vajíčka, tak skúste konzumovať strukoviny alebo syry)
- Pokiaľ trpíte nechutenstvom k mäsu, zaistite si príjem bielkovín z potravín ktoré sú tiež bohaté na bielkoviny (**ryby, tvaroh, jogurty, tvrdé syry, vajcia, strukoviny, sója**)
- Zo strukovín je lepšie stráviteľná červená šošovica, cícer alebo lúpaný hrach
- **Pestrá strava** znižuje riziko nedostatku niektorých živín, vitamínov, minerálnych látok

Tabuľka 2. Potraviny s vysokým obsahom ENERGIE v malom objeme

maslo, margarín	Pridajte k polievkam, zemiakovej kaši, na varené/pečené zemiaky, ku varenej zelenine, do omáčok, namáčajte čerstvú zeleninu do rozpusteného masla alebo margarínu
rastlinné oleje	K príprave jedla, pridávať aj do hotových pokrmov a polievok, olivový olej pridávať do šalátov. Repkový olej na teplú kuchyňu a olivový olej na studenú kuchyňu.
smotana, plnotučné mlieko, šľahačka	K príprave kakaa, múčnikov, dezertov, lievancov, pudingov, na varenú čokoládu, na čerstvé ovocie, do kávy
smotana nesladená	Pridať do zemiakovej kaše, zeleninové pyré, namáčať zeleninu
smotana kyslá	Pridať k čerstvej zelenine, k ovociu, tvarohu, na prípravu múčnikov
tvarohové a smotanové jogurty	Typu Pribináčik, Termix, Matylda, Biely jogurt Milko gréckeho pôvodu, ochutené smotanové jogurty Zvolenské
tvrdé syry	Môžete nakrájať do šalátov, ako súčasť ryžovej prílohy, ako súčasť cesnakovej polievky, konzumovať nakrájané pred telkou
smotanový syr	Na pečivo, do omáčok, natrieť na kreky, pridať ku zelenine, do zemiakovej kaše, do krémovej polievky, namáčať tyčinky
majonéza (kupovaná)	K príprave dresingu, omáčok, kombinovať s mäsom na zvýraznenie chuti, vo vajíčkovom alebo zeleninovom šaláte
med, džem	Na pečivo, pridať k mliečnym nápojom, k jogurtom, k ovociu, pridať do raňajkových ovsených kaší, do čaju med
sušené ovocie, orechy	Pridať ku ryži, jogurtu, tvarohu, k príprave múčnikov a šalátov, kombinovať so strúhanou mrkvou s jablkom
Sladkosti, múčniky	Mnohé keksíky, čokolády, muffiny, koláče obsahujú zvýšené množstvo energie a pacienti ich dobre tolerujú. Môžete zaradiť do jedálnečky aj tieto druhy potravín pre navýšenie príjmu energie

- Všetci onkologickí pacienti so sklonom k chudnutiu potrebujú **navýšiť príjem energie**
- Snažte sa zaradiť spomenuté potraviny do jedál, polievok, omáčok, príloh, dezertov
- Konzumujte vhodné energeticky bohaté potraviny kedykoľvek dostanete chuť - môžete ich konzumovať pri sledovaní televízie, pri čítaní knihy či pri stolných hrách
- Potreba energie sa ďalej navyšuje pri fyzickej aktivite, ale cvičenie je nevyhnutné k zachovaniu svalovej hmoty – pokiaľ môžete, neprestávajte cvičiť
- Najlepším dôkazom dostatočného príjmu energie je zastavenie poklesu hmotnosti

Tabuľka 3. Potraviny bohaté na BIELKOVINY

tvrdý syr	Rozpusťte na pečivo, na ryby, na mäso. Nastrúhajte a pridajte ku polievkam, zeleninovým jedlám, zemiakovej kaši, ryži, cestovinám
tvaroh	Mixovaný s ovocím (na sladko), so zeleninou, sardinkami, do pomazánok (na slano). Pridať ku cestovinám, vaječným jedlám, omeletám. Použiť so želatínou, pudingom, s lievancami, palacinkami, dezertami.
sušené mlieko	Pridať ku mliečnym koktejlom, vaječnému krému, pudingu. Ku každej šálke mlieka pridať 1 polievkovú lyžicu sušeného mlieka. Pridať ku smotanovej polievke, do zemiakovej kaše, pečiva
jogurt, zmrzlina	Pridať do mliečnych nápojov, koktejlom, zamiešať do ovocia, do kompótu, do pomazánok. Jogurt do cesta na múčniky, do kaší
varené vajcia	Nakrájať na drobno - pridať ku šalátom, dresingom, zelenine, do nákypu, pomazánky (vajcia sú zdrojom vysoko kvalitných bielkovín)
vajcia	Pridať do zemiakovej kaše, zeleninového pyrú, vareného špenátu, omáčok, polievok, pomazánok, do mliečnych nápojov, pudingu a tvarohu. K príprave vaječného krému s kondenzovaným mliekom
mäso (všetky druhy)	Rôzna úprava, nasekané nadrobno pridať ku šalátom, do rizota, mäsovým nákypom, pyrohom, polievok, omáčok, pomazánok, omeliet
ryby	Čerstvé a mrazené, filé, konzervované ryby (tuniak, sardinky, makrela), tresčia pečeň, krabie prsty (ryby sú cenným zdrojom bielkovín a omega-3 mastných kyselín)
strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica)	Podľa znášanlivosti – varený hrach alebo fazulu pridávať do polievok, nákypov, šalátov, pomazánok, pripraviť si humus z cíceru, konzumovať rastlinné strukovinové pomazánky
sója, tofu, tempeh	Tofu možno používať k príprave pomazánok, krémov, omáčiek, polievok, zapečených cestovín, šalátov, dostupné sú aj sójové roztierateľné pomazánky, alternatívne sójové jogurty (sója je dobrým zdrojom bielkovín)

- Všetci onkologickí pacienti ktorí chudnú a strácajú svalovú hmotu, majú **vysokú potrebu bielkovín - 1,5 g/kg telesnej hmotnosti** (pacient s telesnou hmotnosťou 60 kg by mal prijať 90 g bielkovín denne)
- Zaradujte tieto potraviny do jedálneho lístka každý deň
- Pri konzumácii jedla sa snažte najskôr skonzumovať bielkovinovú potravinu

Potravina	Bielkoviny	Potravina	Bielkoviny
Hovädzie mäso (surové 100 g)	15 g	Tvaroh tvrdý (100 g)	28 g
Bravčové mäso (surové 100 g)	13 g	Tvaroh mäkký (100g)	12-16 g
Kuracie mäso (surové 100 g)	20 g	Syr tvrdý (100 g)	25-30 g
Rybie filé (surové 100 g)	17 g	Syr tavený (100 g)	15 g
Sardinky v oleji (100 g)	21 g	Syr cottage (100 g)	12 g
Sója (100 g)	44 g	Vajce 1 ks stredne veľké	6 g
Hrach, fazuľa (100 g)	24 g	Jogurt (100 g)	3-4 g
Šošovica (100 g)	27 g	Mlieko (100 ml)	3g

* Bielkoviny živočíšneho pôvodu majú vyššiu biologickú hodnotu ako bielkoviny rastlinné