

# Úvod do stravování při nádorovém onemocnění



Jméno pacienta: .....  
 Rodné číslo: . . . . . / . . . . .  
 Pracoviště: .....

Materiál byl schválen  
 Českou onkologickou společností

Do tabulky zapisujete 1x týdně svoji hmotnost a množství jídla, které jste snědli.

Vychází hmotnost: ..... kg, dne .....

Datum	Hmotnost (kg)	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře	II. večeře	Problém
Příklad 16. 4.	51,5	chléb s máslem	½ Nutridrinku	½ svičkové bez masa	½ chleba se šunkou	¼ zeleninového rizota	¾ salátu ½ Nutridrinku	plnost
Vlastní sledování								

Jméno pacienta: .....

Rodné číslo: . . . . . / . . . . .

## Vážená paní, vážený pane,

dosud bylo stravování jen otázkou Vašeho životního stylu a mělo vliv nejvýše na Váš vzhled. Po dobu nemoci se ale výživa stává Vaším spojencem; může Vám například pomoci v boji s infekcemi nebo zlepšit hojení operačních ran. Naopak hubnutí při onkologické léčbě není žádoucí a může narušit její průběh. Pro udržení dobrého stavu výživy je nezbytná Vaše spolupráce s lékařem.

## Jak poznám, že mám s výživou problém?

Odhadněte, o kolik klesla Vaše hmotnost za poslední půlrok proti hmotnosti obvyklé. Za významný je považován pokles o více než 10 %. Pokud trvá hubnutí kratší dobu, je varující i menší úbytek hmotnosti, například 5 % za 1 měsíc. V těchto případech uvědomte svého lékaře.

Vyplňte: Před půlrokem jsem vážil odhadem ..... kg.  
Nyní vážím ..... kg.  
Zhubl jsem tedy o ..... kg za ..... měsíců.

(Výpočet: hmotnost dnes dělená hmotností dřívější, to celé krát 100; například dnes 63 kg, dříve 70 kg, tedy  $63:70 \times 100 = 90$ ; zhubl na 90%, tj. snížení hmotnosti o 10 %).

Problémem také je, jíte-li méně než  $\frac{3}{4}$  dříve obvyklé porce.

Poslední týdny jím proti svým zvyklostem (zaškrtněte jednu z možností):



Vše



Tři čtvrtiny



Polovinu



Méně než polovinu

## Jak mám sledovat svoji hmotnost?

Važte se 1x týdně, na stejné váze, ráno po toaletě, nalačno.

## Co mi nejvíce brání v jídle?

- trpím nechutenstvím (mám odpor k jídlu)
- nemám pocit hladu
- jsem hned sytý
- mívám žaludeční nevolnost nebo pocit na zvracení
- vnímám jinou chuť jídla než obvykle
- mám sucho v ústech, bolí mě ústa a hrdlo
- mám problém s polykáním
- trpím nadýmáním nebo průjmami

  
  
  
  
  
  

Datum vyplnění: .....

Vyplněné odevzdejte lékaři.

## Základní rady pro stravování při nádorovém onemocnění.

- Jezte pestrou stravu bohatou na bílkoviny, energii a vitamíny.

### Pokud máte problémy s jídlem nebo hubnete, řiďte se následujícími radami:

- Vybírejte si kaloricky bohatá jídla a pochutiny, jako například plnotučné mléko a jogurty, plnotučné sýry, omáčky, majonézu, smetanu, máslo, cukr, čokoládovo-oříškové krémy a jiné sladkosti. Tato jídla obsahují dostatek energie. Protože udržení nebo zvýšení Vaší hmotnosti je nyní důležitější než zásady „zdravé výživy“, nevyhýbejte se oblíbeným „hříchům“: zmrzlíně, bramborovým lupínkům apod.
- Je lépe dát si pro začátek jen malou porci. Pohled na plný talíř může u někoho vyvolat pocit plnosti, ačkoli ještě nezačal jíst.
- Vzhledem k možným potížím s většími porcemi je vhodné jíst častěji menší porce a dát si navíc dvě až tři svačinky.
- Využijte vysoké výživové hodnoty přípravků klinické výživy k popíjení (např. Nutridrinky) a pochutiny mezi hlavními jídly a nebojte se, že již nebudete mít chuť v čase jídla.
- V době probíhající chemoterapie se raději vyhněte svým nejoblíbenějším pokrmům, abyste si k nim nevytvořili odpor.
- Nehovořte během jídla o tom, jak má člověk jíst a kolik váží.
- Krátká procházka venku v době vaření zvýší Vaši chuť k jídlu a sníží nevolnost z kuchyňského pachu.
- Nevadí, dopřejete-li si před jídlem malou skleničku alkoholu (pivo, víno, aperitiv), pokud ji ovšem Váš lékař povolí. Při přípravě masa je vhodné zkusit různá koření.

## V tabulce na zadní straně letáku pravidelně sledujte svoji hmotnost. Tuto část ukazujte při každé kontrole svému lékaři.

Ptejte se lékaře, jak výsledek hodnotí a co Vám doporučuje. Můžete získat např. brožurku „Výživa při nádorovém onemocnění“ s podrobnějšími radami k jednotlivým potížím, kontakt na nutričního terapeuta, může Vám doporučit popíjení přípravků klinické výživy. Pro některé nemocné mohou být vhodné léky na podporu chuti k jídlu, pro jiné umělá výživa.

Zde odstříhnete a odevzdejte lékaři