

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 půlrokiem 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 týdný 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 vitaminy.**

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“: zmrzlině, 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 ukažte 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.