



DOPORUČENÍ VÝŽIVY PŘI NEVOLNOSTI A ZVRACENÍ



UNIVERZITNÍ
ONKOLOGICKÉ
CENTRUM
BRNO

Nevolnost a zvracení jsou problémy, které často provázejí nádorové onemocnění nebo jeho léčbu. V dnešní době jsou již k dispozici velmi účinné léky, kterými dokážeme těmto potížím předcházet nebo je odstranit či výrazně zmírnit. Vzhledem k tomu, že nevolnost a zvracení jsou provázeny také nechutenstvím a nižším příjmem stravy, mohou vést k nežádoucímu hubnutí a celkové slabosti. Špatný stav výživy pak zhoršuje průběh celé léčby. Proto se snažíme od počátku léčby těmto potížím předcházet. K zachování dostatečné výživy a zvládnutí uvedených problémů Vám může pomoci využití našeho dietního doporučení.

Doporučení

- Jezte v malých dávkách, častěji, 6 - 7x denně a vyvarujte se přejídání.
- Jezte pomalu, jídlo dobře rozžvýkejte, usnadňuje to trávení.
- Vyvarujte se jídla nejméně 2 hodiny před chemoterapií nebo radioterapií, pokud při ní míváte nevolnost nebo zvracení.
- Pokud míváte nevolnost ráno, mějte při ruce u postele kreky, slané netučné sušenky, trvanlivé slané pečivo apod. a ještě dříve než vstanete, snězte kousek tohoto suchého jídla. (Doporučení nelze aplikovat při zánětu v dutině ústní, krku a při nedostatečné tvorbě slin).
- Jezte netučná lehce stravitelná jídla - měkké ovoce, jogurty, tvaroh, tavené sýry, kompoty, kuře bez kůže, bílé pečivo, brambory, rýži, těstoviny apod.
- Vyhýbejte se velmi sladkým, aromatickým, kořeněným a tučným pokrmům.
- Lépe jsou snášena jídla pokojové teploty a chladnější.
- Vyhýbejte se jídlům s intenzivními vůněmi.
- Jezte v dobře větrané místnosti, vyhýbejte se intenzivním zápachům (kouř, parfémy, vůně při vaření pokrmů).
- Vyvarujte se oblíbených jídel - mohli byste si k nim vypěstovat trvale negativní vztah.
- Nepijte během jídla, počkejte s pitím nejméně 1/2 hodiny po jídle.
- Popíjejte během dne chlazené nápoje, ředěné ovocné šťávy, neperlivé vody, slabý mírně slazený čaj apod.
- Zkuste zmrazit nápoj a cucat mražené kostky, zkuste zmrazit ovoce - např. kousky melounu, jahod.
- Zkuste popíjet nápoje pomocí slámky.

- Při opakovaném zvracení přerušte krátkodobě příjem tekutin i jídla a obnovte jej až když se podaří zvracení utlumit.
- Po epizodě zvracení zkuste po lžičkách malé množství čirých tekutin, zpočátku každých 20 - 30 minut a postupně množství zvyšujte a přidejte i měkkou stravu.
- Při jídle raději sedte - poloha vleže není vhodná.
- Po jídle odpočívejte (nejlépe na židli nebo v křesle), námaha zpomaluje trávení.
- Noste volný oděv, nevhodná je např. pevná guma v pase nebo opasek - vhodnější jsou šle.
- Odvádějte pozornost od svých potíží povídáním se spolupacienty, členy rodiny, přáteli - neprobírejte s nimi své zdravotní potíže.
- Poslouchejte oblíbenou hudbu, sledujte nenáročné pořady v televizi a rozhlase.
- Úlevu vám může přinést klidné soustředění, dechové cvičení a relaxace.

Několik receptů pro zpestření vašeho jídelního lístku

Krůtí závitky plněné brokolicí (4 porce)

400g krůtího masa (prsá), 120g brokolice, 40g cibule, 80g žampiony (čerstvé, nebo sterilované), 1 ks vejce, 40g slunečnicový olej, sůl, pepř, citrónová kůra.

Brokolici opláchneme, očistíme, a krátce povaříme v osolené vodě. Scedíme, prolijeme studenou vodou a necháme okapat.. Cibuli nakrájíme najemno, přidáme očištěné, nakrájené žampiony a nasekanou uvařenou brokolici - vše smícháme.

Maso omyjeme, nakrájíme plátky, naklepeme, osolíme, opepříme a potřeme směsí z brokolice, cibule a žampionů. Na takto připravený plátek položíme čtvrtinu natvrdo uvařeného vejce, závitky stočíme a zpevníme jehlou. Na teflonové pánvi na malém množství tuku opečeme závitky ze všech stran, a podlijeme malým množstvím vody, nebo masovým vývarem, zakryjeme a pečeme. Hotové měkké závitky ochutíme citrónovou kůrou.

Podáváme s bramborem (porce 150g) a zeleninovým salátem (porce 150g) - (například hlávkovým salátem).

Pečené brambory s tvarohem a sýrem

Vybereme středně velké hlízy s hladkou slupkou. Dobře je kartáčkem omyjeme a neloupané dáme na plech. Každý brambor po délce i širce křížem nařízneme. Do zářezu dáme plátek sýru. Posolíme a pečeme v troubě. Když se sýr

rozpustí a brambory jsou měkké, podáváme je horké k zelenině nebo se salátem.

Nebo je pečeme jen nakrojené bez sýru, když jsou brambory měkké, uchopíme je utěrkou a trochu zmáčkneme. Kříž se rozevře, brambory naplníme slaným tvarohem utřeným s koprem, pažitkou, řeřichou apod. a podáváme k večeři. Jako nápoj je vhodné podmáslí s nižším obsahem tuku, kefír, zakysané mléčné nápoje, mléko. Nápoj volíme dle snášenlivosti.

Makovníčky (1 porce)

100g polohrubé mouky, sůl, 20g ztuženého pokrmového tuku, 5g droždí, voda podle potřeby, 1/2 ks žloutku, 20g cukru, tuk na plech, žloutek na potřetí

maková náplň: 50g máku, 3 lžíce vody, 30g cukru, skořice, tlučený hřebíček, vanilka, citrónová kůra

Mletý mák podlijeme vodou a podusíme, pak přidáme cukr a ještě chvíli vaříme, pak přidáme koření. Z mouky, tuku, droždí, vody vejce a cukru si připravíme tužší kynuté těsto a dáme vykynout. Z vykynutého těsta nakrájíme menší kousky, uděláme malé bochánky, a necháme znovu chvíli kynout. Pak každý bochánek trochu rozválíme, na polovinu dáme makovou náplň, přeložíme, okraje přitiskneme a dáme na vymazaný plech ještě 1/2 hodiny vykynout. Pak každý makovníček dvakrát nastříháme nůžkami, aby byla náplň vidět a pečeme.

Sýrová pomazánka se zeleninou

50g rostlinného tuku (např. Flóra), 50g měkkého taveného sýru, 120g tvrdého sýru (eidam s nižším obsahem tuku - 30% tuku), 1 rajče, 1 zelená paprika, 2 lžíce kečupu, mletá paprika, sůl.

Tavený sýr, měkký tuk, mletou papriku a špetku soli vyšleháme do pěny a vmícháme kečup. Nakonec přidáme jemně strouhaný sýr, najemno nakrájené rajče a papriku. Vše znovu rozmícháme. Hotovou pomazánku natřeme na chléb a ozdobíme petrželovou natí. Vhodné jako lehká letní večeře.

Ovocný nápoj

150ml jahodové šťávy (nebo šťávy z jiného ovoce), 50ml citrónové šťávy, 10g mletého cukru, čerstvé jahody a šlehačka.

Vychlazené ovocné šťávy lehce promícháme a nalijeme do sklenice s kostkami ledu. Povrch nápoje ozdobíme jahodami a hvězdičkou ušlehané šlehačky. Nápoj hned podáváme.

Poznámky

Autor: Danuše Hrbková,
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno
MUDr. Milana Šachlová, CSc.,
Masarykův onkologický ústav
Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomíška, CSc.,
Interní hematoonkologická klinika LF MU a FN Brno
Masarykův onkologický ústav

2005

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

www.mou.cz

www.prevencenadoru.cz

educentrum@mou.cz

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ER.



www.mou.cz