

Cílem dietního doporučení **pro onkologické pacienty, kterým je doporučeno vylučovat ze stravy hrubou vlákninu**, je dobrý výživový (nutriční) stav a strava, která nedráždí sliznici **trávicího ústrojí, nezvyšuje její napětí a mírní peristaltiku**. Strava by měla být **plnohodnotná, nenadýmavá, lehce stravitelná**. U diety s omezením hrubé vlákniny je důležitý výběr vhodných potravin. Hrubou vlákninu obsahuje zejména slupka z obilovin, ovoce a zelenina.

Pro lepší stravitelnost je vhodné všechny pokrmy **připravovat do měkka**, bez kůrek, pokrmy řádně rozkousat popř. pomlet.

Je vhodné ze stravy **vyloučit i dráždivé koření**.

Tuky je vhodné přidávat do pokrmu až po tepelné úpravě, tj. připravovat pokrmy vařením, dušením, pečením bez tuku a nezahušťovat jíškou, ale moukou opraženou nasucho a rozmíchanou ve vodě.

Při dodržování diety dochází ke sníženému příjmu ovoce a zeleniny a tím i ke sníženému příjmu vitamínů, především vitamínu C. Poradte se se svým lékařem, zda by bylo vhodné vitamíny doplnit medikamentózně.

Jako nejbohatší zdroje hrubé vlákniny doporučujeme z jídelníčku vyřadit tyto potraviny:

- **celozrnné pečivo** (grahamové, sypané vločkami, semínky, apod.),
- **neloupané obiloviny** (neloupaná rýže, neloupané jáhly, neloupaná pohanka, apod.),
- **ovoce, které má zrníčka** (maliny, jahody, borůvky, ostružiny, apod.),
- ovoce, které má **tvrdé slupky** (některé druhy pomerančů a mandarinek, grep, jablko, apod.),
- **zelenina syrová**, která má tvrdé slupky (paprika, kapie, rajče, okurka, kukuřice, hrášek, apod.),
- **luštěniny** (hrách, fazole, čočka),
- **orechy, oříšky, houby**.

Některé potraviny mohou způsobovat nadýmání, proto je dobré je ve stravě také omezit:

- zelí bílé a červené, kysané, čerstvé i tepelně zpracované,
- kapusta,
- brokolice a květák,
- cibule a česnek zejména syrový.

VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN

Maso – hovězí, vepřové, krůta, kuře, králík, ryby, dietní a drůbeží párky, šunky, játra (játrová omáčka)

Mléko a mléčné výrobky – tvaroh, bílý jogurt, vanilkový jogurt, acidofilní mléko, kefír, ovocný jogurt (bez zrníček z ovoce)

Sýry – tavené, tvarohové a tvrdé, lépe bez příchutě

Vejce – v lehce stravitelné formě (vařené)

Tuky – máslo a rostlinné jednodruhové oleje (do hotových pokrmů)

Cukr – pokrmy nepřeslazuje (podporuje kvašení ve střevech, průjmy)

Med – dle individuální snášenlivosti

Mouky – všechny kromě celozrnných

Krupice, rýže, těstoviny, ovesné vločky – dobře uvařené do měkka

Pečivo – večky, rohlíky, housky, piškoty, vánočka, mazanec, starší chléb

Zelenina – vařená, popřípadě lisovaná mrkev, špenát, dýně, cuketa, patison, rajčatová šťáva a protlak, petržel a celer v polévce, syrový jemně nakrájený hlávkový salát

Ovoce

a) syrové – banány, oloupaná strouhaná jablka

b) tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompot loupané broskve, loupané meruňky

c) kyselé, rosoly, pyré (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné maizenou, povařené, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou)

Moučníky – ne příliš sladká a tučná těsta, vhodná jsou těsta piškotová, tvarohová, odpalovaná, krupicová, bílková, krémy pudinkové nebo tvarohové

Přílohy – vše do měkka uvařené, brambory, bramborová kaše, dietní knedlík, noky, halušky, rýže, těstoviny

Koření – nedoporučují se žádná dráždivá koření, vhodná k dochucení je sůl, vývar z kmínu, zelené natě (petrželka, pažitka, kopr, bazalka, citrónová a pomerančová kůra i šťáva, vanilkový cukr

Nápoje – stolní a pramenitá voda, ovocné čaje, slabý černý čaj, bylinkové čaje, minerální vody neperlivé (max.1,5 litru na den), ředěné ovocné šťávy, bílá káva, zakysané mléčné výrobky

NEVHODNÉ POTRAVINY

Masa – tučná, smažená, nakládaná, uzená, konzervy, paštiky, minutky, zvěřina, kachna, husa, silné masové i zeleninové vývary, silné masové tučné šťávy

Mléčné výrobky – zrající sýry, sýry s pikantní příchutí

Tuky – slanina, škvarky, ořechy

Zelenina – cibule, česnek, zelí, kapusta, květák, ředkvičky, paprika, okurky, luštěniny, zelenina nakládaná

Ovoce – ovoce tvrdé, syrové, nedozrálé, se slupkami, zrníčky (hrušky, fíky, borůvky, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt)

Ostatní – čerstvé kynuté pečivo a chléb, ostré koření, majonéza, tatarka, hotové studené omáčky, tučné krémy, celozrnné výrobky, müsli, alkohol, pivo, zrnková káva, instantní přípravky (polévky, omáčky).

Poznámky:



DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM HRUBÉ VLÁKNINY U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Úsek léčebné výživy MOÚ
Tel. 543 134 227

Poradna pro výživu
onkologických pacientů,
Švejdův pavilon, 2. patro
Tel. 543 134 256

